TAL BEN-SHAHAR

Fii fericit!

colecția cărți cheie

Curtea veche

TAL BEN-SHAHAR este lector la Universitatea Harvard. Din 2002 a devenit titularul unui curs de psihologie pozitivă la care s-au înscris inițial opt studenți. În următorul an, numărul studenților înscriși a ajuns la 380, iar în semestrul al doilea al acelui an cursul a fost audiat de 885 de studenți. În scurt timp, acest curs, care stă la baza cărții de față, a ajuns să fie cel mai popular din cadrul universității, fiind audiat de aproximativ 20% din numărul total de studenți.
Cu un doctorat în comportament organizațional obținut la Harvard și o dublă specializare, atât în psihologie, cât și în filozofie, licențe obținute în cadrul aceleiași prestigioase universități, Tal Ben-Shahar este unul dintre cei mai apreciați psihologi ai momentului.

TAL BEN-SHAHAR

FII FERICIT!

Descoperă tot ce trebuie să știi pentru a avea o viață fericită

Traducere din limba engleză de
CRISTINA-MARINELA BARBU

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2009

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BEN-SHAHAR, TAL
Fii fericit! Descoperă tot ce trebuie să știi pentru a avea o viață fericită / Tal Ben-Shahar; trad.: Cristina-Marinela Barbu. — București: Curtea Veche Publishing, 2009
Index
ISBN 978-973-669-760-9

I. Barbu, Cristina-Marinela (trad.)

159.9

Coperta: GRIFFON AND SWANS
www.griffon.ro

Tal Ben-Shahar
Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment

Copyright © 2007 by Tal Ben-Shahar
All rights reserved.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2007
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-973-669-760-9

Familiei mele

MULȚUMIRI

Am scris această carte cu ajutorul prietenilor, studenților și profesorilor mei. Atunci când i-am cerut prima dată ajutorul lui Kim Cooper, arătându-i o schiță a acestei cărți, m-am așteptat la câteva recomandări minore înainte ca ea să fie trimisă spre publicare. Dar acest lucru nu s-a întâmplat. Sutele de ore petrecute împreună pentru scrierea acestei cărți — certându-ne, împărtășindu-ne ideile, râzând — au transformat procesul de scriere într-un adevărat efort susținut pentru obținerea fericirii.

Mulțumirile mele speciale lui Shawn Achor, Warren Bennis, Johan Berman, Aletha Camille Bertelsen, Nathaniel Branden, Sandra Cha, I-Jin Chew, Leemore Dafny, Margot și Udi Eiran, Liat și Shai Feinberg, Dave Fish, Shayne Fitz-Coy, Jessica Glazer, Adam Grant, Richard Hackman, Nat Harrison, Anne Hwang, Ohad Kamin, Joe Kaplan, Ellen Langer, Maren Lau, Pat Lee, Brian Little, Joshua Margolis, Dan Markel, Bonnie Masland, Sasha Mattu, Jamie Miller, Mihnea Moldoveanu, Damian Moskovitz, Ronen Nakash, Jeff Perrotti, Josephine Pichanick, Samuel Rascoff, Shannon Ringvelski, Amir și Ronit Rubin, Philip Stone, Moshe Talmon și Pavel Vasilyev.

Corpul profesoral și studenții de la cursurile mele de psihologie pozitivă mi-au furnizat foarte multe idei — și numeroase informații de largă circulație.

În atelierele de lucru și în conversațiile relaxate, colegi și prieteni de la Tanker Pacific au jucat un rol foarte important în dezvoltarea ideilor din această carte. Mulțumiri speciale lui Idan Ofer, Hugh Hung, Sam Norton, Anil Singh, Tadic Tongi și Patriciei Lim.

Sunt recunoscător agentului meu, Rafe Sagalyn, pentru răbdarea sa, pentru sprijinul acordat și pentru încurajările sale. John Aherne, editorul meu de la McGraw-Hill, a crezut în lucrarea mea de la bun început și m-a ajutat să transform procesul publicării într-unul plăcut.

Am fost binecuvântat cu o familie unită și numeroasă, care formează un cerc al fericirii pentru mine. Familiilor Ben-Shahar, Ben-Porath, Ben-Ur, Grober, Kolodny, Marks, Miller, Moses și familiei Rose le acord mulțumirile mele pentru orele fără sfârșit petrecute împreună — și pe care le vom petrece în continuare — discutând despre și trăind o viață bună. Bunicilor mei, pentru că au trecut prin ce a fost mai rău și au extras ce era mai bun.

Multe dintre ideile prezentate în această carte au apărut după discuțiile cu fratele și sora mea Zeev și Ateret, doi psihologi străluciți, fini cunoscători ai ființei umane. Tami, soția și colega mea, mi-a ascultat cu răbdare ideile, încă din clipa în care abia prindeau contur, apoi a citit și comentat cele scrise de mine. Copiii noștri, David și Shirelle, au stat cuminți în brațele mele în timp ce soția mea și cu mine discutam despre carte (și din când în când se întorceau către mine și îmi zâmbeau, amintindu-mi ce înseamnă adevărata binecuvântare). Părinții mei au reprezentat sursa acestei cărți prin educația și modul lor de a gândi care mi-au fost impregnate de când m-am născut și — mai mult decât atât — m-au ajutat să găsesc Fericirea.

PREFAȚĂ

Scopul vieții fiecăruia dintre noi este să găsim fericirea; de aceea viețile noastre, oricât de diferite ar fi, sunt atât de asemănătoare.

ANNE FRANK

În anul 2002 am susținut un seminar de psihologie pozitivă la Harvard. S-au înscris opt studenți; doi au renunțat. Pe parcursul fiecărei săptămâni de curs, am explorat ceea ce credeam că este *întrebarea întrebărilor*: „Cum putem deveni mai fericiți atât noi, cât și ceilalți — indivizi, comunități și societate?". Am citit articole din jurnale academice, idei testate, povești personale împărtășite, frustrări prin care am trecut, precum și clipe de încântare și, până la sfârșitul anului, am ajuns să înțelegem modul în care psihologia ne poate ajuta să fim mai fericiți și mai împliniți.

Anul următor cursul a devenit public. Mentorul meu, Philip Stone, care mi-a făcut cunoștință cu acest domeniu, a fost de asemenea primul profesor care a predat psihologia pozitivă la Harvard și m-a încurajat să susțin o conferință cu acest subiect. S-au înscris 380 de studenți. La evaluările de sfârșit de an, mai mult de 20% dintre studenți au afirmat că „acest curs îmbunătățește calitatea vieții". Atunci când am predat din nou cursul s-au înscris 855 de studenți, cei mai mulți din întreaga universitate.

William James, care acum mai bine de un secol a întemeiat psihologia americană ca știință de sine stătătoare, m-a ajutat să aflu cât mai multe despre acest domeniu, reamintindu-mi să continui să fiu practic și să caut „valoarea adevărului exprimată în termeni experimentali". Am încercat să le demonstrez studenților faptul că valoarea vieții nu este exprimată într-o monedă propriu-zisă sau în moneda succesului, ci în ceea ce eu numesc Moneda Supremă, finalul către care duc toate celelalte finaluri: fericirea.

Acest curs nu era unul oarecare despre teoria unei „vieți bune". Studenților li se cerea să aplice cunoștințele acumulate din citirea articolelor și studierea cercetărilor în domeniu. Ei au scris materiale în care au făcut mărturisiri cu privire la lupta cu propriile temeri, au reflectat asupra punctelor forte, și-au setat țeluri ambițioase pentru o săptămână, dar și pentru următorii zece ani; au fost încurajați să își asume riscuri și să identifice zona de dezvoltare (linia de mijloc sănătoasă dintre zona de confort și cea de panică).

Ca să fiu sincer, nu am reușit întotdeauna să găsesc acea linie de mijloc. În calitate de introvert emotiv, m-am simțit destul de confortabil atunci când am predat pentru prima dată în fața a șase studenți. Momentul în care am predat în fața celor aproape 400 de studenți, anul următor, a însemnat o depășire a limitelor pentru mine. Atunci când numărul celor care participau la curs aproape s-a dublat în cel de-al treilea an, mă aflam cu siguranță în zona de panică — în special atunci când au început să apară părinții, bunicii studenților și mai apoi reprezentanți din media.

Din ziua în care *Harvard Crimson* și mai apoi *Boston Globe* au scris despre popularitatea cursului, nu a mai încetat șirul întrebărilor. Oamenii simt — și au simțit

mereu — că ne aflăm în mijlocul unei revoluții, și nu cunosc exact motivul. Care este explicația cererii atât de mari a cursului de psihologie pozitivă de la Harvard și din alte campusuri universitare? De unde acest interes crescând pentru acest domeniu în școlile generale și în licee, precum și în rândul populației adulte? Oare acest lucru se întâmplă pentru că oamenii sunt mai depresivi astăzi? Aceasta este o caracteristică a educației secolului XXI sau a modului vestic de viață?

De fapt, studiul fericirii nu este unic nici pentru emisfera noastră, nici pentru epoca postmodernă. Oamenii de pretutindeni au căutat mereu cheia fericirii. Platon a instituționalizat studiul vieții bune în cadrul celebrei sale Academii, în timp ce studentul său cel mai de vază, Aristotel, și-a deschis Lyceum-ul, o școală aflată în competiție cu cea a lui Platon, asigurându-și astfel un spațiu liber pentru a-și exprima punctul de vedere cu privire la acea stare de bine pe care încercăm să o obținem cu toții. Cu mai mult de un secol în urmă și pe un alt continent, Confucius mergea din sat în sat pentru a împărtăși rețeta împlinirii. Nicio religie mare sau sistem filozofic nu este străin de problema fericirii, indiferent dacă face referire la viața actuală sau la viața de apoi. Recent, manuscrisele unor adevărați guru ai literaturii motivaționale au ocupat spații largi în librării și au provocat ample dezbateri în centre de conferință din întreaga lume — din India până în Indiana, de la Ierusalim până la Jeddah.

Dar, în timp ce interesul pentru o viață bună și studierea sa transcend timpul și spațiul, există câteva aspecte unice în epoca noastră care ne ajută să înțelegem de ce există o cerere atât de mare pentru psihologia pozitivă. În Statele Unite, rata depresiei este de zece ori mai mare astăzi decât în anii '60, iar vârsta medie

pentru începutul depresiei este de 14 ani si jumătate, în comparație cu 29 de ani și jumătate în 1960. Un studiu efectuat în colegiile americane arată că aproape 45 la sută dintre studenți erau „atât de depresivi, încât aveau dificultăți de adaptare". Alte țări urmează exemplul Statelor Unite. În 1957, 52% dintre britanici au afirmat că erau foarte fericiți, în comparație cu 36% în 2005 — în ciuda faptului că britanicii și-au triplat averea în ultima jumătate a secolului. Odată cu dezvoltarea rapidă a economiei chineze apare o creștere rapidă a numărului copiilor care suferă de depresie și anxietate. Conform Ministerului de Sănătate Chinez, „starea de sănătate mintală a copiilor din țara noastră este într-adevăr îngrijorătoare".

În timp ce nivelurile de prosperitate materială sunt în creștere, același lucru se întâmplă și cu nivelul depresiilor. Deși generația noastră — în majoritatea țărilor vestice precum și într-un număr crescând de locuri din est — este mai bogată decât vechile generații, nu suntem mai fericiți din acest motiv. Un savant de elită din domeniul psihologiei pozitive, Mihaly Csikszentmihalyi, pune o întrebare simplă cu un răspuns complicat: „Dacă suntem atât de bogați, de ce nu suntem fericiți?"

Atâta vreme cât oamenii considerau că nevoile lor materiale de bază trebuiau îndeplinite pentru ca ei să ducă o viață împlinită, motivele nefericirii erau ușor de identificat. Dar acum, odată ce au fost satisfăcute nevoile primare, nu mai există o justificare imediată a nemulțumirii. Din ce în ce mai mulți oameni încearcă să rezolve paradoxul — conform căruia banii par a ne fi adus nefericirea — și apelează la psihologia pozitivă pentru a primi ajutor.

Psihologia pozitivă

Psihologia pozitivă — cunoscută sub numele de „studiu științific al funcționării umane optime"[1] — a fost lansată oficial drept câmp de studiu în 1998 de către Martin Seligman, președinte al Asociației de Psihologie Americană. Până în acel an, studiul fericirii — privind îmbunătățirea calității vieții — fusese dominat în mare măsură de psihologia populară. Multitudinea de seminarii și cărți de dezvoltare personală sunt distractive și atrăgătoare, însă multe dintre acestea sunt lipsite de substanță. Ele promit cinci pași simpli spre fericire, cele trei secrete ale succesului și patru modalități în care îți poți cunoaște iubitul perfect. Acestea sunt de obicei promisiuni lipsite de sens și, pe parcursul anilor, oamenii au dobândit o atitudine cinică față de dezvoltarea personală.

Pe de altă parte, avem școli care pun accentul pe scris și cercetare, deși ele nu sunt considerate importante. Așa cum văd eu lucrurile, rolul psihologiei pozitive este de a face legătura între Turnul de Fildeș și Strada Principală, între rigoarea școlii și amuzamentul

[1] Această definiție este preluată din *The Positive Psychology Manifesto* și a fost introdusă inițial de câțiva dintre cercetătorii de prestigiu din domeniu în anul 1999. Iată definiția completă: „Psihologia pozitivă este studiul științific al funcționării umane optime. Încearcă să descopere și să promoveze factorii care permit indivizilor și comunităților să prospere. Mișcarea psihologiei pozitive reprezintă un nou angajament din partea psihologilor cercetători în ceea ce privește acordarea unei atenții deosebite surselor psihologiei sănătății, care depășesc astfel atenția specială acordată bolilor și tulburărilor". Întregul manifest este disponibil online la adresa: http://www.ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm.

mișcării de dezvoltare personală. Acesta este, de altfel, și unul dintre scopurile acestei cărți.

Multe cărți de dezvoltare personală promit prea mult și oferă prea puțin, deoarece puține dintre ele fac subiectul unei metode științifice. Pe de altă parte, ideile care au apărut în jurnalele academice și au trecut prin procesul academic de la concepere la publicare au de obicei mai multă substanță. În schimb, autorii lor sunt mai puțin grandioși și fac mai puține promisiuni unui număr restrâns de cititori, dar cel puțin tind să își respecte promisiunile.

Și totuși, deoarece psihologia pozitivă leagă Turnul de Fildeș de Strada Principală, sfatul dat de către psihologii pozitivi — fie că este vorba despre sfatul dat în cărțile de psihologie, în seminarii sau pe site-uri web — poate să sune uneori ca sfatul oferit de acei guru, așa cum este cazul psihologiei populare, care este simplă și accesibilă într-un mod radical diferit.

Oliver Wendell Holmes de la Curtea Supremă de Justiție remarca: „Nu aș da nimic în schimbul simplității acestei părți a complexității, dar mi-aș da viața pentru simplitatea care se află de cealaltă parte a complexității". Holmes era interesat de simplitatea ce urmează cercetării și recercetării, reflecției profunde și testării laborioase — dar nu de banalitățile fără fond și de afirmațiile spontane. Psihologii pozitivi — prin cercetarea fenomenului — apar de cealaltă parte a complexității prin idei accesibile și teorii practice, precum și tehnici și sfaturi simple care funcționează. Acest lucru nu este ușor de realizat. Prefigurându-l pe Holmes, Leonardo da Vinci a subliniat că „simplitatea este sofisticarea supremă".

Preocupați de extragerea esenței unei vieți bune, psihologii pozitiviști, alături de oamenii de știință și de filozofi, au încercat mult timp să obțină simplitatea

aflată de cealaltă parte a complexității. Ideile lor, unele dintre ele descrise în această carte, vă pot ajuta să aveți o viață mai fericită și mai împlinită. Știu că acest lucru este posibil deoarece au avut impact chiar și asupra mea.

Cum să folosiți această carte

Această carte este menită să vă ajute să înțelegeți natura fericirii; și mai mult decât atât, este menită să vă ajute să deveniți mai fericiți. Dar este puțin probabil ca acest lucru să se întâmple prin simpla ei citire (sau a oricărei alte cărți).

Nu cred că există scurtături spre o schimbare importantă, și pentru ca această carte să aibă un impact asupra vieții dumneavoastră, trebuie să o tratați ca pe un caiet de lucru. Lucrul trebuie să presupună atât reflecție, cât și acțiune.

Citirea textului nu este suficientă; este necesară reflecția adâncă. Spre sfârșit, pe parcursul cărții sunt pauze în text, care apar sub denumirea „Timp de reflecție" (în contrast cu „Time out"). Ele vă oferă oportunitatea de a vă opri pentru câteva minute ca să reflectați asupra a ceea ce ați citit, pentru a privi în interiorul dumneavoastră. Fără aceste pauze, fără a vă acorda răgazul necesar pentru a reflecta asupra a ceea ce ați citit, cea mai mare parte a materialelor din această carte vor rămâne abstracte pentru dumneavoastră și vor fi uitate în scurt timp.

Pe lângă momentele de introspecție regăsite pe parcursul textului, la sfârșitul fiecărui capitol se află exerciții mai lungi, menite să solicite reflecția și acțiunea — să vă ajute să înțelegeți substratul textului. O parte dintre exerciții vor avea o rezonanță mai mare decât altele pentru

dumneavoastră; de exemplu, păstrarea unui jurnal poate fi mai simplă pentru dumneavoastră decât meditația.

Începeți prin a rezolva exerciții care sunt mai simple pentru dumneavoastră și, pe măsură ce acestea încep să dea rezultate, încercați să rezolvați și altele. Oricum, dacă vreunul dintre exercițiile prezentate în această carte vă produce disconfort, nu îl rezolvați și treceți la următorul. Exercițiile se bazează pe ceea ce eu am considerat că ar fi cele mai bune intervenții ale psihologilor — și cu cât investiți mai mult timp în rezolvarea lor, cu atât veți obține mai multe beneficii.

Cartea este împărțită în trei secțiuni. În prima parte, Capitolele 1–5, discut despre ce este fericirea, precum și despre componentele esențiale ale unei vieți fericite; în a doua parte, Capitolele 6–8, accentuez punerea în practică a acestor idei despre fericire în educație, la locul de muncă și în relații; partea finală cuprinde șapte meditații în care menționez câteva gânduri despre natura fericirii și despre locul pe care aceasta îl ocupă în viața noastră.

În Capitolul 1, încep prin a povesti despre experiența care m-a determinat să pornesc în căutarea unei vieți mai bune. În capitolul următor, argumentez faptul că fericirea nu derivă nici din simpla satisfacere a dorințelor, nici din infinita amânare a satisfacției. Modelele noastre uzuale de fericire — hedonistul care trăiește doar pentru plăcerea momentului și maratonistul, care amână gratificarea în scopul atingerii unui țel viitor — nu sunt valabile pentru majoritatea oamenilor, deoarece ambele ignoră nevoia noastră primară de a beneficia de fericire atât în prezent, cât și în viitor.

În Capitolul 3, demonstrez de ce, pentru a fi fericit, trebuie să găsim atât sens, cât și plăcere — să avem un sens al scopului și experiența emoțiilor pozitive.

În Capitolul 4, sugerez faptul că fericirea, și nu banii sau prestigiul, ar trebui considerată Moneda Supremă — moneda în funcție de care ne măsurăm propria viață. Iau în considerare relația dintre bogăția materială și fericire și întreb de ce atât de multe persoane se confruntă cu un faliment emoțional în ciuda unor niveluri de bogăție materială fără precedent. Capitolul 5 face legătura între ideile prezentate în această carte și literatura psihologică existentă ce tratează setarea unor țeluri.

În Capitolul 6, încep să aplic teoria și să întreb de ce majoritatea studenților nu iubesc școala. Examinez apoi modalitățile în care educatorii — părinți și profesori — pot ajuta studenții să fie fericiți și prosperi. Propun două abordări radical diferite ale procesului învățării: modelul înecului și modelul ce reflectă felul în care oamenii fac dragoste. Capitolul 7 pune sub semnul întrebării supoziția larg răspândită conform căreia un schimb între sensul intrinsec de împlinire și succesul extrinsec la locul de muncă este inevitabil. Pun în discuție procesul prin care putem identifica munca pe care o considerăm importantă, plăcută și care ni se potrivește. În Capitolul 8, pun accentul pe unul dintre elementele cele mai importante ale unei vieți fericite: relațiile. Vorbesc despre ceea ce înseamnă să iubești și să fii iubit necondiționat și despre modul în care putem contribui la experiența plăcerii și a sensului în alte planuri ale vieții noastre.

În prima meditație a părții finale a cărții, pun în discuție relația dintre fericire, ajutorarea sinelui și bunăvoință. În a doua meditație, introduc ideea dozelor de fericire — activități scurte care furnizează sens și plăcere și care pot avea un efect benefic asupra tuturor nivelurilor de confort. În a treia meditație, pun în discuție ideea conform căreia nivelul nostru de fericire este

predeterminat de zestrea noastră genetică sau de experiențe anterioare și nu poate fi schimbat. Cea de-a patra meditație identifică modalități de depășire a barierelor psihologice — acele limitări interne pe care ni le autoimpunem și care ne împiedică să avem o viață împlinită. A cincea meditație oferă un experiment cu un punct de vedere asupra căruia putem reflecta și putem găsi răspunsuri la întrebarea întrebărilor. A șasea meditație se referă la modul în care încercarea noastră de a include cât mai multe activități într-un interval de timp cât mai scurt ne poate împiedica să ducem vieți mai fericite.

Meditația finală este dedicată unei revoluții datorate fericirii. Cred că dacă destul de mulți oameni ar recunoaște adevărata natură a fericirii ca monedă de schimb, am putea fi martorii unui preaplin de fericire și ai unei stări de confort social.

Partea I

Ce este fericirea?

1
Problema fericirii

În mijlocul fiecărei dificultăți este ascunsă o oportunitate.

ALBERT EINSTEIN

Aveam 16 ani atunci când am câștigat campionatul național israelian de squash. Acela a fost un eveniment care mi-a trezit atenția asupra subiectului fericirii în viața mea.

Întotdeauna crezusem că prin câștigarea acelui titlu aș deveni fericit și nu aș mai avea acel sentiment de gol lăuntric pe care îl simțisem mai tot timpul. În cei cinci ani în care mă antrenasem pentru eveniment am simțit că din viața mea lipsea ceva important — ceva pe care toți kilometrii alergați, greutățile ridicate, discursurile motivaționale pe care le tot repetasem în gând nu mi-l ofereau. Dar credeam că era doar o problemă de timp până când acel ceva care lipsea avea să apară în viața mea. Până la urmă, îmi era clar că efortul fizic și cel mental erau necesare pentru a câștiga campionatul. Câștigarea campionatului era necesară ca să obțin acel sentiment de împlinire. Împlinirea era necesară ca să obțin fericirea. Aceasta era logica pe care o aplicam.

De fapt, atunci când am câștigat Naționalele din Israel eram extaziat, mai fericit decât crezusem vreodată că aș fi putut fi. După meciul final, am ieșit în oraș

cu familia și cu prietenii pentru a sărbători împreună. Eram sigur că acea determinare care mă ajutase să trec prin cei cinci ani de pregătire — conform căreia aș fi fost extrem de fericit dacă aș fi reușit să câștig — era justificată; muncă asiduă, suferința emoțională și fizică dăduseră rezultate.

După noaptea petrecerii, m-am retras în camera mea. M-am așezat pe pat și am vrut să savurez, pentru ultima dată înainte de a merge la culcare, acel sentiment de fericire supremă. Subit, fără nicio avertizare, beatitudinea care apăruse după obținerea în viața reală a ceea ce fusese fantezia mea cea mai de preț și cea mai exaltată a dispărut, iar sentimentul de gol interior și-a făcut din nou apariția. Eram buimăcit și înspăimântat. Lacrimile de bucurie vărsate cu ore în urmă s-au transformat în lacrimi de suferință și neputință. Dacă nu eram fericit acum, când totul părea să fi decurs perfect, ce șanse aveam să obțin fericirea pe termen lung?

Am încercat să mă conving de faptul că mă simțeam deziluzionat temporar după un succes copleșitor. Dar odată cu trecerea zilelor și lunilor nu mă simțeam mai fericit; de fapt, eram din ce în ce mai dezamăgit pe măsură ce realizam că prin simpla substituire a unui nou țel — cum era câștigarea campionatului mondial — nu obțineam fericirea. Nu mai exista o ordine logică a pașilor pe care trebuia să îi urmez.

Timp de reflecție

Reflectați asupra unor experiențe personale în care, prin atingerea anumitor scopuri, nu ați obținut rezultatul emoțional pe care îl așteptați.

Am realizat că trebuia să am în vedere mai multe posibilități de obținere a fericirii, să adâncesc sau să îmi schimb viziunea asupra naturii fericirii. Am devenit obsedat de găsirea răspunsului la întrebarea: Cum pot obține fericirea de lungă durată? Voiam cu orice preț să aflu răspunsul la această întrebare.

Am studiat oamenii care păreau să fie fericiți și i-am întrebat ce anume îi făcea fericiți; am citit tot ce se putea citi despre fericire, de la Aristotel până la Confucius, de la filozofia antică până la filozofia modernă, de la cercetarea academică la cărțile de dezvoltare personală.

Pentru a continua explorarea întrebării cu privire la fericire într-un mod mai formal, am decis să studiez filozofia și psihologia în facultate. Am întâlnit scriitori, gânditori, artiști sau profesori sclipitori care se dedicaseră deslușirii acelor „întrebări majore". Faptul că am învățat să citesc analitic un text, că am participat la seminarii despre motivarea intrinsecă și creativitate, că am citit operele lui Platon despre *bine* și cele ale lui Emerson *despre integritatea minții noastre* — toate acestea mi-au oferit o nouă perspectivă prin care viața mea, dar și viețile celor din jurul meu deveneau subiecte mai clare.

Nu eram singur în nefericirea mea; mulți dintre colegii mei păreau deprimați și stresați. Și totuși, am fost uimit de timpul scurt pe care îl dedicau întrebării pe care eu o consideram *întrebarea întrebărilor*. Își petreceau timpul încercând să obțină note mari, rezultate sportive și joburi prestigioase, dar urmărirea — și atingerea — acestor țeluri nu le oferea un confort de lungă durată.

Deși țelurile specifice li s-au schimbat atunci când au absolvit facultatea (promovarea la locul de muncă înlocuind succesul academic, de exemplu), tiparul esențial al vieților lor a rămas neschimbat. Multe persoane

par să accepte dilemele emoționale ca și cum acestea ar fi un inevitabil preț al succesului. Este posibil oare ca observația lui Thoreau, conform căreia majoritatea oamenilor trăiesc într-o *disperare tăcută*, să fie adevărată? Chiar dacă ar fi așa, am refuzat să accept neplăcuta sa concluzie ca pe un fapt de viață necesar și am căutat să găsesc răspunsuri la următoarele întrebări: Cum poate o persoană să fie fericită și prosperă? Cum pot fi împăcate fericirea și ambiția? Putem oare contrazice maxima „nu suferi, nu câștigi"?

În încercarea de a găsi un răspuns la toate aceste întrebări, am realizat că ar trebui în primul rând să înțeleg ce este fericirea. Este o emoție? Este același lucru cu plăcerea? Este absența durerii? Este experiența beatitudinii? Cuvinte precum *plăcere*, *extaz* și *mulțumire* sunt deseori folosite în locul cuvântului „fericire", dar niciunul dintre ele nu exprimă cu exactitate lucrul la care mă refer atunci când vorbesc despre fericire. Aceste emoții sunt trecătoare; deși sunt plăcute și semnificative, ele nu reprezintă măsura — sau stâlpii de rezistență — fericirii. Putem să fim triști uneori și să fim fericiți totuși la modul general.

În timp ce îmi era clar faptul că anumite definiții și cuvinte nu erau adecvate, s-a dovedit mai dificil să le găsesc pe acelea care reușeau să capteze natura fericirii. Cu toții vorbim despre fericire și o recunoaștem atunci când o simțim, dar ne lipsește o definiție clară care ne poate ajuta să îi identificăm antecedentele.

Sursa cuvântului *fericire* este cuvântul islandez *happ*, care semnifică *noroc* sau *șansă*, aceeași sursă precum a cuvintelor *haphazard (întâmplător)* și *happenstance* (un lucru care are loc din întâmplare). Nu am dorit să las la voia întâmplării fericirea și din acest motiv am încercat să o definesc și să o înțeleg.

Timp de reflecție

Cum ați defini fericirea? Ce înseamnă fericirea pentru dumneavoastră?

Nu dețin răspunsul exact la singura întrebare pe care mi-am pus-o la vârsta de 16 ani — și cred că nu voi reuși niciodată să îl aflu. Prin intermediul a ceea ce am citit, prin cercetare, observație și reflecție nu am descoperit nicio formulă secretă și nici cei „cinci pași spre fericire". Atunci când am scris această carte, obiectivul meu a fost acela de a crește gradul de conștientizare privitor la principiile generale ale unei vieți fericite și împlinite.

Aceste principii generale nu sunt un panaceu și, mai mult decât atât, nu sunt relevante pentru toate persoanele în toate situațiile. Mi-am limitat atenția către psihologia pozitivă și nu voi menționa numeroasele obstacole care îi împiedică pe oameni să urmărească obținerea fericirii, precum depresia majoră sau tulburarea de anxietate acută. Ideile nu sunt aplicabile pentru multe dintre obstacolele externe ce apar în calea unei vieți împlinite.

Uneori este imposibil pentru cei care locuiesc într-o zonă de conflict, sub opresiune politică sau pentru cei care înfruntă o sărăcie cruntă să înceapă să aplice teoria prezentată în următoarele pagini. După moartea cuiva drag, la fel, este foarte greu să ne preocupe întrebarea întrebărilor. Chiar în situații mai puțin grave — o dezamăgire, o problemă la serviciu sau în cadrul unei relații — ar fi inutil să îi ceri unei persoane să se preocupe de problema obținerii fericirii. Cel mai indicat ar fi ca, în anumite situații, să acceptăm emoțiile negative și să le lăsăm să își urmeze cursul natural.

Suferința este inevitabilă în viața fiecăruia dintre noi și există multe obstacole interne și externe în calea unei vieți bune, ce nu pot fi depășite doar prin citirea acestei cărți. Oricum, o mai bună înțelegere a naturii fericirii — și, mai important, aplicarea anumitor idei — i-ar putea ajuta pe cei mai mulți oameni să devină mai fericiți.

De la *fericit* la *mai fericit*

Atunci când scriam această carte sau când citeam definițiile date de alții fericirii, atunci când mă gândeam la o viață bună și observam comportamentul celor din jurul meu, mă întrebam adesea: „Oare sunt fericit?". Alte persoane mi-au adresat aceeași întrebare. Mi-a luat ceva timp pentru a recunoaște faptul că, deși această întrebare este bine intenționată, ea nu mă ajută cu nimic.

Cum îmi dau seama dacă sunt fericit sau nu? Există un moment în care devin fericit? Există oare un standard universal de fericire și, dacă da, cum îl identific? Depinde de fericirea mea comparată cu a celor din jur și, dacă da, cum îmi dau seama cât de fericiți sunt alții? Nu există un răspuns sigur la aceste întrebări, și chiar dacă ar fi, nu m-ar mulțumi.

„Sunt fericit?" este o întrebare închisă care sugerează o abordare dual a încercării de a avea o viață împlinită: fie suntem fericiți, fie nu suntem. Fericirea, conform acestei abordări, reprezintă finalul unui proces, un punct definibil și finit care, odată atins, reprezintă finalul căutării noastre. Acest punct nu există. Și, dacă ne agățăm de ideea că el există, vom deveni frustrați și nemulțumiți.

Întotdeauna putem fi mai fericiți, nimeni nu poate fi fericit în permanență sau să simtă că nu mai are ce să își dorească. Așadar, decât să mă întreb dacă sunt fericit sau nu, există o întrebare care m-ar putea ajuta mai

mult: „Cum să devin mai fericit?". Această întrebare recunoaște natura fericirii precum și faptul că încercarea de a o obține este un proces în derulare reprezentat cel mai bine de un continuum infinit, nu de un punct finit. Sunt mai fericit azi decât eram acum cinci ani și sper să fiu și mai fericit peste cinci ani decât sunt astăzi.

Decât să fim nefericiți pentru că nu am atins încă acel punct al fericirii perfecte, decât să ne irosim energiile încercând să ne agățăm de întrebarea referitoare la gradul fericirii noastre, ar trebui să recunoaștem faptul că fericirea este o resursă nelimitată și apoi să încercăm să aflăm care sunt modalitățile prin care putem obține mai multă fericire. Obținerea unui grad mai mare de fericire este un scop de urmat pe termen lung.

EXERCIȚII

Crearea unor ritualuri

Știm cu toții că schimbarea este dificilă. Cercetările au demonstrat faptul că învățarea unor noi trucuri, adoptarea unor noi comportamente sau renunțarea la vechile obiceiuri pot fi mai dificile decât ne imaginăm și că majoritatea tentativelor de schimbare, indiferent dacă este vorba despre organizații sau indivizi, eșuează.[1] Se pare că autodisciplina este de obicei insuficientă atunci când este vorba despre îndeplinirea angajamentelor, chiar și

[1] Cercetările aparținând lui Daniel Goleman, Richard Boyatzis și Annie McKee demonstrează cum majoritatea încercărilor de schimbare eșuează după „faza lunii de miere" — după stadiul inițial de implementare. Vezi și Kotter, J.P. (1996). *Leading Change*. Harvard Business School Press.

a celor care ne sunt benefice — acesta este și motivul pentru care planurile făcute de Anul nou nu funcționează.

În cartea lor, *The Power of Full Engagement*, Jim Loehr și Tony Schwartz oferă o nouă perspectivă a schimbării: ei propun ca, în loc să cultivăm autodisciplina ca un mod de a pune în practică schimbarea, să adoptăm ritualuri.

Conform lui Loehr și Schwartz, „Construirea unor ritualuri necesită definirea unor comportamente exacte și adoptarea lor în anumite momente — motivată de valori adânc înrădăcinate".

Inițierea unui ritual este deseori un lucru dificil, dar este simplu să îl menținem. Atleții de top au ritualuri: ei știu că la anumite ore în fiecare zi trebuie să fie pe teren, apoi la sala de gimnastică, apoi trebuie să facă exerciții de mobilitate.[2] Pentru majoritatea dintre noi, spălatul pe dinți de cel puțin două ori pe zi este un ritual și nu necesită efort prea mare. Trebuie să avem aceeași abordare în privința oricărei schimbări pe care vrem să o introducem în viața noastră.

Pentru atleți, este foarte important să fie cei mai buni, și de aceea își pun la punct adevărate ritualuri de antrenament; pentru majoritatea persoanelor, igiena este foarte importantă, și de aceea creează ritualul periei dinților. Dacă fericirea este importantă pentru noi, atunci va trebui să ne formăm ritualuri pentru a atinge și acest obiectiv.

Ce ritualuri v-ar face mai fericit? Ce noutate ați vrea să includeți în viața dumneavoastră? Poate să mergeți la sală de trei ori pe săptămână, să meditați timp de 15 minute în fiecare dimineață, să vizionați două filme pe lună, să mergeți la întâlnire cu soțul/soția dumneavoastră în fiecare zi de marți, plăcerea de a citi timp de o oră o dată la două zile și așa mai departe. Nu vă formați mai mult de două ritualuri odată, și asigurați-vă că acestea devin obiceiuri înainte să adoptați altele. Așa cum susține Tony Schwartz: „Schimbarea progresivă este de dorit, în detrimentul unei ratări ambițioase... Succesul se hrănește singur".

Odată identificate ritualurile pe care doriți să le urmați, inserați-le pe ordinea de zi și începeți să le aplicați. Ar putea fi dificil să inițiați noi ritualuri; dar cu timpul, cam în 30 de zile, practicarea acestor ritualuri va deveni o activitate la fel de naturală ca și spălatul pe dinți.[3] Obiceiurile sunt greu de eliminat — și acesta este un lucru bun atunci când ne referim la obiceiurile pozitive. Aristotel susținea că: „Suntem ceea ce facem în mod repetat. În acest caz, excelența nu este o ipocrizie, ci un obicei".

Oamenii sunt uneori reticenți în privința ideii de a adopta ritualuri, deoarece ei consideră că un comportament bazat pe ritualuri poate determina lipsa spontaneității și a creativității — în special atunci când este vorba despre ritualuri interpersonale precum întâlnirile regulate cu soțul/soția sau ritualurile artistice precum pictura. În orice caz, dacă nu transformăm propriile activități în ritualuri — fie că este vorba despre antrenamentul la sală, petrecerea timpului cu familia sau cititul din plăcere —, adesea nu le realizăm și, în loc să fim spontani, începem să reacționăm (la pretențiile celor din jur în ceea ce privește timpul sau energia noastră). Pe parcursul unei vieți structurate bazate pe ritualuri, nu trebuie să avem planificată fiecare oră a fiecărei zile, ci putem rezerva timp manifestărilor spontane. Mai mult decât atât, putem integra spontaneitatea într-un ritual. De exemplu, putem decide spontan unde să mergem atunci când ne întâlnim cu soțul sau soția. Indivizii cei mai creativi — fie că sunt artiști, oameni de afaceri sau părinți — urmează la rândul lor ritualuri. În mod paradoxal, rutina le permite să devină creativi și spontani.

[2] Atunci când jucam squash și mă antrenam timp de șase ore pe zi, oamenii obișnuiau să comenteze adesea despre „disciplina mea", care nu a avut niciodată vreo logică pentru mine. Deși depuneam un efort mare în teren sau la sală, nu era dificil pentru mine să merg acolo — era un ritual zilnic automat.

[3] Conform lui William James, pentru a forma un nou obicei este nevoie de 21 de zile. Loehr și Schwartz (2004) sunt de părere că majoritatea activităților devin obiceiuri în mai puțin de o lună. Ei îl citează pe Dalai Lama, care afirma: „Nu există niciun lucru care să nu fie realizat prin antrenament și familiarizare constantă. Prin antrenament ne putem schimba; ne putem transforma propria persoană".

Pe parcursul cărții, voi face referire la acest exercițiu, pe măsură ce veți adopta noi practici, ritualuri diferite care vă pot ajuta să deveniți mai fericiți.

Exprimarea mulțumirii

Conform cercetărilor lui Robert Emmons și Michael McCullough, cei care au avut un jurnal zilnic al gratitudinii, în care au notat cel puțin cinci lucruri pentru care erau recunoscători, s-au bucurat de confort fizic și psihic.

În fiecare seară, înainte de a merge la culcare, scrieți cel puțin cinci lucruri care v-au făcut sau vă fac fericit — lucruri pentru care sunteți recunoscător. Acestea pot fi de mică sau de mare anvergură: de la o masă care v-a plăcut până la o conversație semnificativă pe care ați purtat-o cu un prieten, de la un proiect la locul de muncă până la existența lui Dumnezeu.

Dacă efectuați acest exercițiu în mod regulat, acest gest va deveni obișnuință, ceea ce nu ar fi un lucru rău. Secretul este să vă păstrați emoțiile proaspete; să vă imaginați ce înseamnă fiecare item pentru dumneavoastră atunci când îl scrieți și să trăiți sentimentul pe care îl asociați cu el. Prin repetarea acestui exercițiu în mod regulat, veți reuși să apreciați lucrurile pozitive din viața dumneavoastră, pe care altfel le-ați fi considerat simple drepturi ce vi se cuvin.

Puteți face acest exercițiu de unul singur sau împreună cu cineva drag: un partener, un copil, un părinte, o rudă sau un prieten apropiat. Prin faptul că vă exprimați împreună mulțumirea veți realiza și o îmbunătățire a relației dumneavoastră.

2

Cum să împăcăm trecutul cu viitorul

Natura ne-a oferit tuturor șansa de a fi fericiți, dar prea puțini au știut să se bucure de ea.

CLAUDIAN

Unul dintre cele mai importante concursuri de squash se apropia cu pași repezi. Mă antrenasem din greu și am decis să suplimentez antrenamentul cu o dietă specială. În timp ce obiceiurile mele alimentare au fost întotdeauna destul de sănătoase — o necesitate a regimului de antrenament —, îmi permisesem ocazional luxul de mânca la fast-food.

Însă, în ultimele patru săptămâni dinaintea competiției, am mâncat doar cel mai ușor tip de carne de pește și pui, carbohidrați din cereale integrale, fructe și legume proaspete. Recompensa pentru abstinența mea avea să constea într-un festin de două zile cu mâncare de la fast-food.

După finalul concursului, am mers direct la fast-foodul meu preferat.

Am comandat patru hamburgeri și, pe măsură ce mă îndepărtam de tejghea, am înțeles ce simțise câinele lui Pavlov atunci când auzea clopoțelul. M-am așezat și am despachetat în grabă primul hamburger. Dar, în timp ce duceam hamburgerul spre gură, m-am oprit.

Timp de o lună aşteptasem cu nerăbdare să mă bucur de această masă şi acum, deşi mă aflam în faţa faptului împlinit, a unui hamburger aşezat în faţa mea pe o farfurie de plastic, nu mi-l mai doream. Am încercat să îmi dau seama de ce nu îl mai voiam şi aşa mi-a venit în minte modelul fericirii, altfel cunoscut şi ca modelul hamburgerului.

Am realizat că, pe parcursul lunii în care mâncasem sănătos, corpul meu se simţise curat şi debordasem de energie. Ştiam că avea să îmi facă plăcere să mănânc cei patru hamburgeri, dar că, ulterior, aveam să mă simt obosit şi greoi.

În timp ce priveam mâncarea neatinsă, m-am gândit la patru tipuri de hamburgeri, fiecare reprezentând un arhetip ce descrie un şablon distinct de atitudini şi comportamente.

Modelul hamburgerului

Primul hamburger arhetipal este cel pe care tocmai îl refuzasem, gustosul burger tip junk-food. Dacă mâncam acest hamburger aveam să obţin un *beneficiu prezent*, pentru că îmi făcea plăcere să mănânc, dar şi un *dezavantaj viitor*, deoarece nu m-aş fi simţit bine după ce l-aş fi mâncat.

Experienţa beneficiului prezent şi a dezavantajului viitor defineşte arhetipul *hedonismului*. Hedoniştii trăiesc după maxima „caută plăcerea şi evită suferinţa"; ei urmăresc obţinerea plăcerii în prezent, ignorând în acelaşi timp consecinţele potenţial negative ale acţiunilor lor.

Al doilea tip de hamburger la care m-am gândit era un burger vegetarian fără gust, făcut din cele mai sănătoase ingrediente, care mi-ar fi oferit un *beneficiu viitor*, deoarece aveam să mă simt bine şi sănătos după ce îl consumam, şi un *dezavantaj prezent*, deoarece faptul de a-l mânca nu îmi aducea nicio plăcere.

Arhetipul ce corespunde acestui model este cel al *maratonistului*. Maratonistul, care subordonează prezentul viitorului, acceptă suferinţa actuală cu scopul de a obţine un câştig anticipat.

Al treilea tip de hamburger, cel mai prost burger posibil, este fad şi nesănătos: dacă îl mâncam, aveam să simt *dezavantajul prezent*, deoarece nu avea un gust bun, şi un *dezavantaj viitor*, deoarece nu era sănătos.

Similar acestui tip de burger este tipul *nihilist*. Acest arhetip se referă la persoana care şi-a pierdut dorinţa de a trăi; o persoană care nu trăieşte momentul şi nu are un scop pe care doreşte să îl atingă.

Cele trei arhetipuri pe care le-am inventat nu au acoperit toate posibilităţile — mai era una pe care trebuia să o iau în calcul: cum ar fi dacă ar exista un hamburger gustos, ca cel pe care tocmai îl refuzasem, şi la fel de sănătos ca cel vegetarian? Un burger care să prezinte un beneficiu prezent şi viitor în acelaşi timp?

Acest hamburger exemplifică arhetipul *fericirii*. Oamenii fericiţi sunt convinşi că activităţile care le aduc un beneficiu prezent îi vor conduce spre un viitor împlinit.

Desenul de mai jos ilustrează relaţia dintre beneficiul prezent şi cel viitor conform celor patru arhetipuri. Axa verticală reprezintă dimensiunea viitoare a experienţei, cu *beneficiul viitor* în capătul de sus şi cu *dezavantajul viitor* în partea de jos. Axa orizontală a desenului reprezintă dimensiunea prezentă a experienţei, cu *beneficiul prezent* în partea dreaptă şi cu *dezavantajul prezent* în partea stângă.

Arhetipurile, aşa cum le prezint eu, sunt formulări teoretice ale *tipurilor*, nu ale persoanelor. În grade diferite şi în combinaţii diferite, cu toţii prezentăm caracteristici

de maratonist, hedonist, nihilist și de om fericit. Pentru a clarifica principalele caracteristici, descrierile mele vor fi precum niște caricaturi — prezentând asemănări cu persoane reale, dar și caracteristici distinctive accentuate. Pentru a exemplifica aceste arhetipuri, vom lua drept exemplu viața lui Timon, un personaj imaginar.

Timp de reflecție

În ce cadrane considerați că se integrează stilul dumneavoastră de viață?

Arhetipul maratonistului

Copil fiind, Timon nu este preocupat de viitor, ci trăiește uimirea și bucuria pe care i le oferă activitățile de zi cu zi. Când împlinește șase ani merge la școală, și astfel se înscrie la Maratonul Vieții.

Părinții și profesorii îi amintesc în mod constant faptul că motivul pentru care merge la școală este acela de

a obține note mari pentru a-și asigura viitorul. Nu i se spune însă că ar trebui să fie fericit că merge la școală sau că învățatul poate fi — și trebuie să fie — o activitate distractivă.

Deoarece îi este teamă că nu se descurcă la lucrări, că va uita un cuvânt din cântecul pentru care l-a pregătit profesorul, Timon este neliniștit și stresat.

El așteaptă cu nerăbdare sfârșitul fiecărei perioade și este susținut doar de ideea că urmează vacanța, moment în care nu va mai trebui să se gândească la învățat și la note.

Timon acceptă valorile adulților — conform cărora notele reprezintă măsura succesului — și, în ciuda faptului că nu iubește școala, continuă să se străduiască să învețe cât mai bine. Atunci când obține rezultate pozitive, părinții și profesorii îl felicită, iar colegii de clasă — care au fost și ei îndoctrinați — îl invidiază. Din clipa în care a pășit în școală, Timon a fost îndoctrinat cu formula succesului: trebuie să sacrifici bucuria prezentă pentru a fi fericit în viitor. Fără suferință nu există plăcere. Deși nu îi place să învețe și detestă activitățile extracurriculare, el se dedică în totalitate acestora. Este mânat de dorința de a acumula titluri și onoruri, iar când stresul devine copleșitor, își spune că va începe să se distreze odată ajuns la facultate.

Timon dă admiterea la colegiu și ajunge să învețe în școala în care și-a dorit. Bucuros și ușurat, el plânge în timp ce citește scrisoarea prin care i se confirmă faptul că a fost acceptat. Acum, își spune el, poate fi cu adevărat fericit.

Din păcate, eliberarea este de scurtă durată. După câteva luni, Timon este cuprins de același sentiment de anxietate care l-a stăpânit ani de zile. Se teme că nu va reuși să îi egaleze pe cei mai buni studenți din an. Dacă

nu poate ține pasul cu ei, cum va reuși să obțină jobul dorit?

Maratonul Vieții continuă. Pe parcursul celor patru ani de colegiu, se străduiește să își construiască un Curriculum Vitae impresionant în care sunt menționate realizările sale: a pus bazele unei organizații studențești, a devenit președintele alteia, a lucrat ca voluntar într-un adăpost pentru oamenii fără casă și a făcut parte din echipa de atletism a facultății. Alege cursurile cu grijă — se înscrie la ele nu pentru că îi plac sau le consideră atractive, ci pentru că dau bine pe foaia sa matricolă.

Timon se mai și distrează, în special după ce predă o lucrare sau susține un examen. Aceste momente plăcute, după ce a scăpat de povară, sunt de scurtă durată; trebuie să depună efort din nou, moment în care apare și anxietatea.

În primăvara ultimului an de facultate, Timon primește o ofertă de lucru în cadrul unei firme prestigioase. O acceptă cu plăcere. Acum, își propune să se bucure de viață. Nu după mult timp însă, realizează că nu îi face plăcere să lucreze timp de 80 de ore pe săptămână. Își spune că trebuie să își sacrifice timpul până când va avea o carieră stabilă și sigură. Uneori, se simte bine — atunci când primește o mărire de salariu, un bonus sau o promovare sau atunci când oamenii sunt impresionați de natura postului pe care îl deține. Cu toate acestea, sentimentul de împlinire este curând înlocuit de sentimentul că duce o corvoadă.

După ani și ani de muncă asiduă și ore nesfârșite petrecute la birou, i se oferă un parteneriat în cadrul firmei. Își amintește vag dorința lui de a deveni partener — cu toate acestea nu este mulțumit.

Timon a fost printre primii studenți la facultate; este partener la o firmă prestigioasă; trăiește împreună cu

familia lui minunată într-o casă dintr-un cartier rezidențial, conduce o mașină de lux, are mai mulți bani decât poate să cheltuiască. Timon este un om nefericit.

Și totuși, pentru alții, el este arhetipul succesului. Părinții îl consideră un model și își încurajează copiii să învețe bine pentru a ajunge ca Timon. Îi compătimește pe acei copii, dar nu își imaginează ce altă alternativă există la acest Maraton al Vieții. Nu știe nici măcar el ce să le spună propriilor copii: să nu învețe bine la școală? Să nu urmeze o facultate bună? Să nu obțină o slujbă bună? Oare a avea succes este sinonim cu a fi nefericit?

Deși exemplul lui Timon este unul nefericit, trebuie să menționăm faptul că există mulți oameni de afaceri cărora le face plăcere să își petreacă 80 de ore pe săptămână muncind. Dacă lucrezi din greu sau îți dorești să obții rezultate notabile, nu înseamnă că ești un maratonist al vieții; există oameni foarte fericiți care lucrează multe ore și se dedică studiului sau profesiei lor. Ceea ce îi diferențiază pe maratoniști este inabilitatea lor de a se bucura de ceea ce fac — și convingerea că, odată ajunși la o anumită destinație, vor fi fericiți.

Mai mult decât atât, prin faptul că îl dau drept exemplu pe Timon, nu vreau să sugerez că oamenii de afaceri sunt singurii care prezintă potențialul de maratoniști ai vieții. O persoană care urmează o carieră în medicină poate manifesta aceleași atitudini și afișa același comportament: se simte presată să urmeze o școală medicală de top, apoi să aibă rezultate pozitive ca stagiar, să devină șef de secție și așa mai departe. Aceleași caracteristici le prezintă și un artist care muncește din greu la operele sale, fiind incapabil să mai simtă aceeași bucurie pe care o avea atunci când picta odinioară. El urmărește acum un scop, acel mare succes care îl va face fericit.

Motivul pentru care există atât de multe persoane angrenate într-un maraton al vieții este reprezentat de cultura care nu face decât să sprijine această idee. Dacă obținem un zece la sfârșitul semestrului, vom avea parte de cadoul oferit de părinți; dacă îndeplinim niște norme la locul de muncă, vom obține un bonus la sfârșitul anului. Învățăm să ne concentrăm atenția asupra următorului țel în detrimentul experienței prezente și să vânăm viitorul veșnic iluzoriu pe parcursul întregii noastre vieți. Nu primim nicio recompensă pentru că ne bucurăm de călătorie, ci pentru că *am încheiat* cu succes călătoria. Societatea premiază rezultatele, nu procesele; sosirile, nu călătoriile.

Odată ajunși la destinație, odată ce ne-am atins scopul, confundăm acel sentiment de eliberare cu fericirea. Cu cât a fost mai grea povara pe care am purtat-o pe parcursul călătoriei noastre, cu atât va fi mai plăcută experiența alinării.

Atunci când confundăm aceste momente de eliberare cu cele de fericire, întărim iluzia conform căreia prin simpla atingere a unor scopuri vom deveni mai fericiți. Deși există o valoare atribuită sentimentului de alinare — este o experiență reală și plăcută — el nu ar trebui confundat cu fericirea.

Putem să considerăm experiența alinării drept *fericire negativă*, deoarece provine din negarea stresului sau anxietății. Prin natura sa, alinarea presupune o experiență neplăcută care nu poate și nici nu va ajuta la obținerea fericirii de durată. O persoană care simte că și-a luat o piatră de pe inimă prin alinarea unei dureri de cap foarte mare se va simți fericită deoarece a scăpat de suferință — dar pentru că acea „fericire" a trebuit să fie precedată de suferință, absența durerii nu este decât o alinare momentană ce apare ca urmare a unei experiențe negative.

Experiența alinării este, de asemenea, temporară. După ce a dispărut durerea de cap, simțim o plăcere care provine din absența durerii, dar apoi ne adaptăm cu ușurință și considerăm că acea stare de satisfacție ni se cuvine.

Maratonistul, confundând alinarea cu fericirea, continuă să-și urmărească scopurile ca și cum simpla încercare de a le atinge va fi suficientă pentru a-l face fericit.

Timp de reflecție

Aveți câteodată sentimentul că participați la o cursă? Privind din afară viața dumneavoastră, ce sfat v-ați da?

Arhetipul hedonistului

Un hedonist caută să obțină plăcerea și să evite suferința. Nu își dorește decât să își satisfacă propriile plăceri, luând foarte puțin în calcul — sau deloc — urmările.

Este de părere că o viață împlinită se reduce la succesiunea momentelor plăcute. Faptul că un lucru îi produce un anumit grad de satisfacție momentană constituie o justificare suficientă pentru a continua să îl facă până când va apărea o altă dorință. Hedonistul este cel care inițiază o relație cu entuziasm, dar atunci când dispare noutatea, se implică într-o altă relație. Deoarece hedonistul pune accent pe prezent, va face chiar și lucruri în detrimentul său, dacă acestea îi oferă plăcere imediată. Dacă drogurile îi produc plăcere imediată, le va consuma; dacă i se va părea că munca este dificilă, o va evita.

Hedonistul greșește atunci când este de părere că efortul este egal cu plăcerea, iar plăcerea este egală cu fericirea. Gravitatea acestei erori este evidențiată într-un episod din „Zona crepusculară" în care un criminal în serie, ucis în timp ce fugea de poliție, este întâmpinat de un înger trimis pentru a-i îndeplini orice dorință. Omului, conștient de viața sa plină de păcate, nu îi vine să creadă că a ajuns în rai. Inițial, el este uimit, însă apoi își acceptă norocul și începe să-și enumere dorințele: cere o sumă obscenă de bani și o primește; cere mâncarea preferată și o primește; cere femei frumoase și acestea îi sunt date. Viața de după moarte nu poate fi mai frumoasă de atât.

Însă, odată cu trecerea timpului, plăcerea pe care o obține din satisfacerea dorințelor începe să se diminueze; ușurința cu care obține tot ce își dorește devine obositoare. Îi cere îngerului să îi ofere de lucru pentru a simți o provocare, dar i se răspunde că în acel loc poate primi tot ce își dorește — mai puțin șansa de a munci pentru ceea ce își dorește.

Pentru că nu are parte de provocări, criminalul devine din ce în ce mai frustrat. Din disperare, îi spune îngerului că își dorește să meargă în „celălalt loc". Presupunând că este în rai, criminalul vrea să meargă în iad. Camerele de filmat sunt fixate pe înger: fața delicată a acestuia se transformă într-una amenințătoare și terifiantă.

Cu acel râs rău prevestitor al diavolului, el spune:

— Acesta *este* celălalt loc.

Acesta este iadul pe care hedonistul îl consideră rai. Fără un scop pe termen lung, fără provocări, viața începe să nu mai aibă sens pentru noi; nu putem obține Fericirea dacă nu căutăm decât plăcerea și evităm suferința. Totuși, veșnicul hedonist aflat în fiecare dintre noi — ce

caută Grădina Edenului — consideră că efortul este egal cu suferința și că nu are nicio legătură cu plăcerea.

În cadrul unui experiment care ilustrează un punct de vedere similar cu cel din episodul filmului „Zona crepusculară", psihologii au dat bani unor studenți care nu trebuiau să facă nimic pentru a primi acei bani: în timp ce nevoile primare le erau satisfăcute, le era interzis să muncească pentru a obține acea sumă de bani. În intervalul cuprins între patru și opt ore, studenții au devenit din ce în ce mai nefericiți, deși câștigau mult mai mulți bani decât în cazul altor joburi. Ei aveau nevoie să fie stimulați, aveau nevoie de provocări. Așa că au ales să își părăsească postul „confortabil" pentru un altul, care era mai prost plătit, dar era mult mai provocator.

În 1996 am condus un seminar privind leadershipul pentru un grup de directori sud-africani care fuseseră implicați în lupta împotriva apartheidului.

Mi-au spus că, în timp ce luptau împotriva apartheidului, aveau un simț clar al țelului, un scop foarte bine determinat — viața, deși dificilă și periculoasă câteodată, era plină de provocări și emoții.

Atunci când a fost abolit apartheidul, au avut loc petreceri care au durat luni de zile. Pe măsură ce euforia scădea în intensitate, mulți oameni care participaseră la luptă au început să fie plictisiți, chiar depresivi. Desigur că ei nu își doreau să se întoarcă la apartheid — la perioada când fuseseră o majoritate asuprită — dar, în absența cauzei căreia i se dedicaseră în totalitate, au simțit un gol. Unii au reușit să găsească un nou sens în viața de familie, în ajutorul acordat comunității, în munca sau în hobby-urile lor; alții se străduiau să își găsească un nou scop mulți ani după încheierea luptei.

Mihaly Csikszentmihalyi, a cărui muncă se centrează asupra performanței și experienței de vârf, afirmă: „Cele mai bune momente sunt cele în care corpul sau mintea unei persoane sunt forțate la maximum într-un efort voluntar de a realiza un lucru dificil și durabil". O existență lipsită de luptă, hedonistă, nu reprezintă rețeta fericirii. Așa cum John Gardner, fost secretar american al sănătății, educației sau bunăstării, afirma: „Suntem construiți să escaladăm, nu să urmăm calea cea mai simplă, fie că este vorba despre vale, fie despre vârf".

Să ne întoarcem acum la Timon, care nu a reușit să obțină fericirea deoarece a urmărit un scop după altul și care a decis acum să se concentreze asupra prezentului. El se delectează cu alcoolul, drogurile și se implică în relații pur hedoniste. Ia pauze lungi de la muncă și petrece ore în șir făcând plajă, bucurându-se de lipsa unui scop sau de lipsa grijilor pentru ziua de mâine. O vreme crede că este fericit dar, asemenea criminalului din „Zona crepusculară", Timon se plictisește repede și devine nefericit.

Timp de reflecție

Priviți înapoi în timp — amintiți-vă o perioadă în care ați fost singur sau o perioadă mai lungă de timp când ați trăit asemenea unui hedonist. Care au fost costurile și beneficiile acestui stil de viață?

Arhetipul nihilistului

În contextul acestei cărți, un nihilist este acela care a renunțat la fericire, care *s-a resemnat*, convins fiind că viața nu are niciun sens. Dacă arhetipul maratonistului

descrie un mod de a trăi pentru viitor, iar arhetipul hedonismului descrie un mod de a trăi prezentul, arhetipul nihilismului se referă la un mod de a trăi în trecut, de a fi legat de trecut. Oamenii care s-au resemnat cu nefericirea lor actuală și se așteaptă să aibă parte de un viitor asemănător sunt împiedicați să obțină fericirea de eșecurile lor din trecut.

Un astfel de atașament pentru eșecurile din trecut a fost descris de Martin Seligman cu termenul de „neajutorare învățată". Pentru a studia acest fenomen, Seligman a format trei grupuri de câini pentru experiment: câinii din primul grup au primit electroșocuri, pe care le puteau opri prin apăsarea unui panou. Cei din al doilea grup au fost supuși unor șocuri care nu încetau indiferent ce ar fi făcut. Al treilea grup, cel de control, nu a primit niciun fel de electroșocuri.

Toți câinii au fost închiși apoi în cuști în care primeau electroșocuri, dar de care puteau scăpa cu ușurință dacă săreau o barieră joasă. Câinii din primul grup (care putuseră să oprească șocurile) și cei din al treilea grup (care nu primiseră electroșocuri) au sărit repede peste barieră și au scăpat. Cei din al doilea grup, care nu putuseră să oprească șocurile mai devreme, s-au așezat jos scâncind și nu au făcut niciun efort să scape. Acești câini au învățat să devină neajutorați.

În cadrul unui experiment similar, Seligman a supus niște persoane unor sunete înalte și neplăcute. Într-un grup, oamenii au fost capabili să le controleze, să le oprească, în timp ce persoanele din al doilea grup nu au putut face acest lucru. Mai târziu, atunci când ambele grupuri au fost supuse unor sunete înalte pe care ar fi putut să le oprească dacă ar fi încercat, cei din al doilea grup nu au încercat — se resemnaseră cu problema în cauză.

Experimentul lui Seligman demonstrează faptul că putem învăța cu ușurință să devenim neajutorați. Atunci când eșuăm în atingerea rezultatului dorit, adesea extrapolăm convingerea conform căreia nu deținem controlul asupra propriei noastre vieți sau asupra anumitor părți ale acesteia. Un astfel de mod de a gândi duce la disperare.

Timon, nefericit asemenea unui maratonist al vieții, la fel de nefericit ca hedonist, se resemnează cu nefericirea însăși și devine nihilist. Cum rămâne cu propriii lui copii? Nu vrea ca ei să aibă o viață trăită într-o „disperare tăcută". Ar trebui să îi învețe să sufere în prezent pentru a ajunge să-și atingă scopurile în viitor? Cum ar putea să facă asta știind câtă nefericire poate aduce acest lucru? Ar trebui să îi învețe să trăiască prezentul? Nu poate face acest lucru, deoarece știe cât de lipsită de sens poate fi viața de hedonist.

Timp de reflecție

Rememorați o perioadă în care ați fost singur sau o perioadă de timp mai lungă în care ați fost nihilist, incapabil să priviți dincolo de Nefericirea prezentă. Ați analizat din exterior situația la momentul respectiv? Ce sfat v-ați fi dat?

Maratonistul, hedonistul și nihilistul sunt, cu toții, fiecare în felul lui, vinovați de un sofism — interpretarea greșită a realității, a naturii reale a fericirii și a ceea ce oamenii au nevoie pentru a avea o viață împlinită.

Maratonistul suferă de „sofismul sosirii" — credința falsă conform căreia, prin simplul fapt că ajungi la destinația dorită, poți să îți susții fericirea. Hedonistul suferă de „aprecierea sofismelor de moment" — anume

de falsa convingere că fericirea poate fi susținută prin experiența actuală a plăcerilor momentane care nu au nicio legătură cu un scop viitor. Nihilismul este de asemenea un sofism, o interpretare greșită a realității — falsa convingere că, indiferent ce ai face, nu poți obține fericirea. Acest ultim sofism derivă din inabilitatea persoanelor în cauză de a observa sinteza dintre sosiri și momentele de plutire, o a treia opțiune care ar putea însemna evadarea dintr-o încurcătură.

Arhetipul fericirii

Una dintre studentele mele de la Harvard a venit la mine să vorbim după ce primise o ofertă de a lucra într-o prestigioasă firmă de consultanță. Mi-a mărturisit că jobul nu era ce își dorea, dar nu putea să refuze această oportunitate. Avusese oferte din partea multor altor companii, unele dintre aceste joburi i-ar fi plăcut mult mai mult decât acesta, însă niciunul care să îi ofere un viitor atât de luminos precum cel oferit de firma cunoscută. M-a întrebat care era momentul acela din viața ei — vârsta exactă — la care ar fi putut să nu se mai gândească la viitor și să înceapă să fie fericită.

Nu am acceptat întrebarea ei care avea ca substrat o abordare ori-ori a fericirii și i-am spus că, în loc să mă întrebe dacă poate fi fericită acum sau în viitor, ar trebui să mă întrebe cum poate fi fericită atât în prezent, cât și în viitor.

În timp ce beneficiul prezent și cel viitor pot fi uneori conflictuale — deoarece anumite situații necesită neglijarea unuia în favoarea celuilalt —, de cele mai multe ori este posibil să ne bucurăm de ambele. De exemplu, studenții cărora le place să învețe extrag un beneficiu prezent din plăcerea pe care o au descoperind idei noi

și unul viitor — din modul în care acele idei îi vor ajuta în carieră. În cadrul unor relații de cuplu, cei doi se bucură de timpul petrecut împreună, se ajută unul pe celălalt să crească și să se dezvolte.

Cei pentru care munca pe care o fac este o plăcere — fie că este vorba despre afaceri, medicină sau artă — pot progresa în carieră, bucurându-se în același timp de ceea ce fac.

Trebuie să dorim fericirea *constantă*, dar în același timp să fim pregătiți pentru eșec și dezamăgire. Nu tot ceea ce facem ne poate oferi un beneficiu prezent și viitor. Uneori este mai bine să nu luăm în considerare beneficiul prezent pentru a obține un câștig viitor mult mai important, și trebuie să ținem cont de faptul că în viața oricăruia dintre noi există și momente de muncă neplăcută ce nu pot fi evitate.

Studiul pentru examene, economiile pentru viitor, perioada de stagiatură sau lungile ore de lucru sunt adeseori lucruri pe care le percepem drept neplăcute, dar acestea sunt cele care ne pot ajuta să obținem Fericirea pe termen lung.

Cheia este să ținem cont de faptul că, deși sacrificăm un beneficiu prezent pentru a obține un câștig considerabil în viitor, obiectivul nostru ar trebui să fie acela de a ne implica pe cât posibil în activități care ne pot oferi beneficiu prezent și viitor.

Viața de hedonist, pe termen scurt, are oarecare beneficii. Atât timp cât nu există consecințe negative pe termen lung (precum acelea care derivă din consumul de droguri), dacă ne concentrăm doar asupra prezentului putem reîntineri. În cantități moderate, relaxarea, naivitatea și bucuria produse de statul la soare, consumul unui hamburger urmat de o înghețată sau chiar privitul la televizor ne pot face mai fericiți.

Timp de reflecție

Gândiți-vă la o perioadă în care v-ați bucurat de un beneficiu prezent, dar și de un beneficiu viitor.

Iluzia maratonistului vieții este că, dacă ajunge la o destinație pe care și-a propus-o, va avea parte de fericire de lungă durată; el nu recunoaște importanța călătoriei. Nihilistul, care a renunțat atât la destinație cât și la călătorie, este dezamăgit de viață. Maratonistul devine un sclav al vieții; hedonistul, un sclav al momentului, iar nihilistul — un sclav al trecutului.

Pentru a obține fericirea de durată, trebuie să ne bucurăm de *călătoria* spre *o destinație* pe care o considerăm valoroasă. Fericirea nu înseamnă să ajungi în vârful muntelui, dar nici să te apuci să escaladezi fără sens muntele. *Fericirea este experiența ce constă în escaladarea muntelui pentru a ajunge în vârf.*

EXERCIȚII

Cele patru cadrane

Studiile care fac referire la utilizarea jurnalelor arată că, dacă scriem despre experiențele noastre pozitive sau negative, vom simplifica nivelurile noastre de sănătate fizică și mentală.[1]

[1] Conform lui Pennebaker, J.W. (1997). *Opening Up*. The Guilford Press; și lui Burton, C.M., and King, L.A. (2004). The Health Benefits of Writing About Intensely Positive Experiences. *Journal of Research in Personality*, pp 38, 150-163. Alături de opera lui Pennebaker *Opening Up*, iată și alte cărți care vă pot ajuta la scrierea jurnalelor: Ira Progoff's *At a Journal Workshop*, a lui Ira Progroff, desigur, și *Self Analysis* a lui Karen Horney.

Petreceți timp de patru zile consecutiv cel puțin cincisprezece minute scriind despre experiențele dumneavoastră în relație cu cele patru cadrane. Scrieți despre o perioadă în care ați fost maratonist, nihilist sau hedonist. În a patra zi, scrieți despre o perioadă fericită din viața dumneavoastră. Dacă doriți să scrieți despre un anumit cadran, sunteți liber să o faceți, dar nu scrieți despre mai mult de un singur cadran pe zi. Nu vă faceți probleme în privința gramaticii sau ortografiei — pur și simplu scrieți. Este important să scrieți despre *emoțiile* dumneavoastră la momentul respectiv sau la momentul actual, *tipurile de comportament* pe care le-ați abordat (adică ce anume ați făcut atunci), precum și despre *gândurile* dumneavoastră din momentul respectiv sau din momentul la care scrieți.[2]

Iată câteva recomandări pentru fiecare cadran:

■ MARATONISTUL: Scrieți despre o perioadă din viața dumneavoastră în care v-ați simțit ca și cum ați fi alergat pe o roată pe care o învârteați chiar dumneavoastră prin forța picioarelor, trăind ca un maratonist, pentru viitor. De ce ați procedat în acest mod la momentul respectiv? Care erau beneficiile acestui tip de viață, dacă acestea existau? Care a fost prețul pe care a trebuit să îl plătiți, dacă a fost vreunul?

■ HEDONISTUL: Descrieți o perioadă din viața dumneavoastră în care ați trăit asemenea unui hedonist sau ați avut experiențe hedoniste. Care au fost beneficiile acestui tip de viață? Care a fost prețul pe care a trebuit să îl plătiți, dacă a fost vreunul?

■ NIHILISTUL scrieți despre o experiență neplăcută din viața dumneavoastră când v-ați simțit asemenea unui nihilist sau despre o perioadă mai lungă de timp în care v-ați simțit neajutorat. Descrieți cele mai adânci sentimente pe care le-ați simțit și cele mai profunde

[2] Acestea sunt ABC-urile psihologiei: *Affect* (afectare a emoțiilor), *Behaviours* (comportamente — ceea ce ați făcut) și *Cognition* (cunoașterea propriilor gânduri). Pentru ca schimbarea să fie una de durată, este mai bine să le combinați pe toate trei.

gânduri pe care le-ați avut atunci și pe care le aveți în timp ce scrieți.

■ FERICITUL: Descrieți o perioadă extrem de fericită din viața dumneavoastră sau o experiență foarte fericită. Faceți o călătorie în timp, încercați să retrăiți acele experiențe și apoi scrieți despre ele.

Indiferent ce ați scrie, trebuie să fie doar pentru dumneavoastră. Dacă după ce ați scris decideți să îi împărtășiți cuiva apropiat gândurile așternute pe hârtie, puteți să o faceți, dar este important să nu vă simțiți inhibat atunci când faceți acest exercițiu. Cu cât veți fi mai deschis, cu atât veți avea mai multe beneficii.

Repetați exercițiul de cel puțin două ori pentru cadranul nihilismului și pentru cel al fericirii. Când repetați exercițiul, puteți să scrieți despre aceleași experiențe sau despre experiențe diferite.

Refaceți exercițiul periodic — o dată la trei luni, o dată la un an sau o dată la doi ani.

Meditații despre fericire

Cercetările lui Herbert Benson, Jon Kabat-Zinn și Richard Davidson demonstrează efectele profunde ale meditației regulate.

Meditați! Găsiți un loc liniștit. Așezați-vă pe un scaun sau pe o podea cu picioarele încrucișate. Asigurați-vă că stați confortabil, cu spatele și gâtul drepte. Puteți închide sau deschide ochii.

Intrați într-o stare de calm respirând pe gură sau pe nas, umplând stomacul cu fiecare respirație și eliberând încet aer pe nas sau pe gură.

Scanați-vă mental corpul. Dacă simțiți că o parte a corpului este încordată, direcționați respirația către acea zonă pentru a o relaxa. Apoi, timp de cel puțin cinci minute sau cel mult douăzeci de minute, concentrați-vă asupra respirației adânci, lente. Dacă vă pierdeți concentrarea și mintea dumneavoastră începe să hălăduiască, încercați să o readuceți asupra respirației dumneavoastră.

Continuați să respirați adânc. Concentrați-vă asupra unei emoții pozitive.

Puteți să vă imaginați momentul în care erați fericit, fie că este vorba despre timpul petrecut cu cineva drag sau atunci când ați obținut rezultate la locul de muncă. Timp de treizeci de secunde până la cinci minute încercați să simțiți din nou acele emoții pozitive și să le permiteți să se manifeste în interiorul dumneavoastră. După ce veți face acest exercițiu în mod regulat, nu va mai fi nevoie să vă imaginați un anumit moment, veți avea capacitatea de a simți din nou acele sentimente pozitive gândindu-vă la cuvinte precum: *fericire*, *calm* sau *bucurie*.

Încercați să vă formați un ritual de meditație. Rezervați între zece minute și o oră în fiecare zi pentru a medita — dimineața când vă treziți, atunci când luați cina sau pe parcursul după-amiezii. După ce veți medita regulat, veți fi capabil să vă bucurați de beneficiile meditației într-un minut sau două. Atunci când sunteți stresat, supărat sau doriți să vă bucurați de un moment de calm și bucurie, puteți să respirați adânc de câteva ori și să simțiți un val de emoții pozitive. Ar trebui să faceți acest lucru într-un loc liniștit, dar îl puteți face și în tren, când vă aflați pe bancheta din spate a unui taxi sau când sunteți așezat la biroul dumneavoastră.

3
Explicația fericirii

Fericirea este sensul și scopul vieții noastre, singura menire și finalitate a existenței.

ARISTOTEL

Cunoaștem cu toții curiozitatea insațiabilă a copiilor noștri. Atunci când încep să își pună întrebări cu privire la un anumit fenomen ce are loc în lumea pe care ei o consideră plină de minuni — nu mai încetează. De ce plouă? De ce se evaporă apa? De ce apa devine gazoasă? De ce nu cad norii? Nu este relevant faptul că acești copii obțin sau nu răspunsuri la întrebările lor. Faptul că nu încetează să facă verificări este un șablon al „infinit regresivului *de ce*". Indiferent de răspunsul la întrebările lor, copiii continuă să întrebe „de ce?".

Totuși, există o întrebare ce îi permite adultului să pună capăt seriei nenumăratelor „de ce-uri" fără să se simtă vinovat. Această întrebare este: „De ce vrei să fii fericit?" Atunci când ne întrebăm de ce ne dorim anumite lucruri, altele decât fericirea, putem mereu să le examinăm valoarea printr-un alt „de ce?" De exemplu, de ce te antrenezi atât de mult? De ce vrei să câștigi acest premiu?

De ce vrei să fii faimos și bogat? De ce îți dorești o mașină scumpă, o promovare la locul de muncă, un an sabatic?

Atunci când întrebarea este „De ce vrei să fii fericit?", răspunsul e simplu și definitiv: ne dorim să obținem fericirea deoarece este în natura noastră să o facem. Atunci când răspunsul la o întrebare oarecare este „pentru că m-ar face fericit", nimic nu poate pune sub semnul îndoielii validitatea sau finalitatea răspunsului. Fericirea este gradul cel mai înalt din ierarhia scopurilor, finalul către care conduc toate celelalte finaluri.

Filozoful britanic David Hume afirma: „Scopul ultim al rasei umane este obținerea fericirii. De aceea au fost inventate artele, științele cultivate, legile ordonate și societățile modelate." Bogăția, faima, admirația și toate celelalte țeluri sunt secundare și subordonate fericirii; indiferent dacă dorințele noastre sunt de natură materială sau socială, ele sunt *mijloace* ce conduc spre un singur scop ultim: fericirea.

Timp de reflecție

Faceți exercițiul „infinit-regresivului *de ce*" în privința câtorva lucruri pe care vi le doriți — fie că este vorba despre o casă mare, o promovare sau altceva. Observați de câți „de ce" aveți nevoie pentru a obține fericirea.

Pentru cei care nu sunt convinși de argumentul conform căruia fericirea ar trebui urmărită deoarece ea reprezintă cel mai important scop ultim, există multe cercetări care susțin faptul că fericirea este și un mod de a atinge niveluri mai înalte ale succesului general. Într-o revistă în care apăreau cercetări despre bunăstare, Sonja Lyubomirsky, Laura King și Ed Diener au observat că: „Numeroase studii au arătat faptul că persoanele fericite sunt și prospere pe mai multe planuri, inclusiv căsătorie, prietenie, venit, performanța în activitatea profesională și sănătate". Cercetările ilustrează faptul că relația dintre succes și fericire este una reciprocă: nu doar succesul poate contribui la obținerea fericirii — indiferent dacă este vorba de o slujbă sau de dragoste — ci și fericirea poate să ducă la mai mult succes.

În aceleași circumstanțe, oamenii fericiți au relații mai bune, sunt mai predispuși succesului la locul de muncă și au o viață mai bună și mai lungă.

Fericirea este o dorință care merită tot efortul, indiferent dacă vorbim despre un scop final în sine sau despre un mijloc de a ajunge la celelalte scopuri.

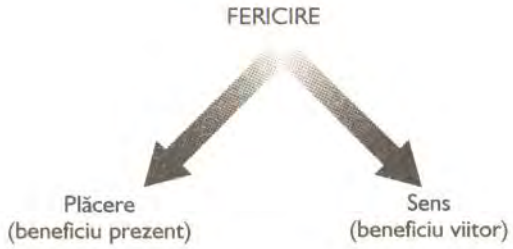
Fericirea este...

Atunci când suntem siguri că am satisfăcut curiozitatea unui copil, el va adopta un alt mod de a obține răspunsuri, unul mult mai șmecheresc. De la „regresivul infinit *de ce*", el va adopta un alt tip de întrebare

bazată pe „regresivul infinit *ce*" și pe „regresivul infinit *cum*". Întrebările de genul: „Ce este fericirea?" și „Cum pot obține fericirea?" necesită un răspuns mai elaborat.

Definesc fericirea ca „experiența generală a plăcerii și a sensului".[1] O persoană fericită se bucură de emoțiile pozitive, fiind conștientă de faptul că propria ei viață are un sens. Definiția nu este valabilă pentru un singur moment, ci se aplică unui agregat generalizat al experiențelor: o persoană poate îndura suferința emoțională uneori și poate fi totuși fericită la modul general.

Putem privi această definiție în termenii arhetipului fericirii. Plăcerea se referă la experiența emoțiilor pozitive din momentul actual, la beneficiul prezent; înțelesul poate proveni dintr-un sens al scopului, din beneficiul viitor al acțiunilor noastre.



Plăcerea

Desigur că emoția joacă un rol central în cazul scopurilor noastre — inclusiv în cazul scopului de a obține

[1] În cartea sa intitulată *Authentic Happiness*, Martin Seligman identifică trei componente ale fericirii: sens, plăcere și angajament.

fericirea. Ne este aproape imposibil să ne imaginăm o viață lipsită de emoții. Gândiți-vă la un robot fără emoții care, în afara capacității privind emoțiile, are exact aceleași atribute cognitive și fizice cu cele ale unei ființe umane. Robotul gândește și se comportă exact în același mod ca și ființele umane. Poate să intre în discuții filozofice și să urmeze o logică destul de complexă; poate să sape șanțuri și să construiască zgârie-nori.

Însă, oricât de sofisticat ar fi robotul, îi lipsește motivația de a acționa.

Acest lucru se întâmplă deoarece chiar și motivațiile de bază sunt dependente de emoții — care îi lipsesc robotului. Robotul nu poate simți satisfacția de a mânca sau nevoia de a mânca; nu poate să simtă suferința asociată cu foamea sau satisfacția asociată cu sațietatea. Acest robot nu va fi mânat de nevoia de a mânca și, deoarece are aceleași necesități fizice cu ale oamenilor, va muri curând.

Dar să presupunem că robotul ar fi programat să mănânce și să bea regulat. Chiar și atunci, în ciuda faptului că el continuă să trăiască la nivel fizic, îi va lipsi motivația sau stimulul. Obținerea unui rang social, acumularea unei averi sau dragostea nu ar însemna nimic pentru el.

Emoțiile determină *schimbarea*, ele oferă un *motiv* care determină acțiunea noastră. Chiar limbajul nostru sugerează un adevăr esențial — acela că emoția, motivația, schimbarea sunt interdependente. În limba latină, cuvântul *movere* (mișcare) semnifică „a (se) mișca", iar prefixul *e* semnifică „plecat". Cuvântul *motiv*, sursa *motivației*, provine de la *motivum*, care semnifică „o cauză a mișcării". Emoțiile ne *îndepărtează* de o stare lipsită de dorințe, oferindu-ne motivația de a acționa.

Neurologul Antonio Damasio ne oferă un exemplu elocvent din viața reală referitor la legătura dintre emoție și motivație. După o intervenție chirurgicală pentru extragerea unei tumori pe creier, unul dintre pacienții lui Damasio, Eliot, și-a păstrat toate abilitățile cognitive — memoria, abilitatea matematică, abilitatea de percepție și priceperea la limbi străine. Cu toate acestea, o parte din lobul frontal al lui Eliot, cea conectată la abilitatea de a simți emoțiile, a fost grav afectată după operație. Starea lui Eliot era similară cu cea a unui robot fără emoții: el prezenta toate caracteristicile fizice și cognitive ale unei persoane normale, dar sistemul „răspunzător de emoții și de simțuri" era afectat.

Viața lui Eliot s-a schimbat dramatic. Înainte de operație, era un avocat de succes cu o căsnicie fericită, dar după operație, în ciuda faptului că „centrul rațional al creierului" nu fusese afectat, comportamentul lui Eliot a devenit atât de greu de suportat încât soția l-a părăsit, și-a pierdut jobul și nu a fost capabil să aibă altă slujbă pentru mai mult timp. Cel mai uimitor lucru a fost reacția sa apatică, în ciuda situației dificile în care se afla: nu îi mai păsa nici de carieră, nici de soția sa.

Dacă am fi lipsiți de emoții, deci de motivația de a acționa, nu am avea nicio aspirație. Am rămâne indiferenți la gândurile și acțiunile noastre, precum și față de ramificațiile lor. Deoarece emoția este baza motivației, ea joacă un rol central în mod natural în cadrul motivației noastre de a urmări fericirea.

Totuși, nu este suficient să fim capabili să simțim emoțiile. Pentru a fi fericiți, trebuie să avem experiența emoțiilor pozitive; plăcerea este o condiție esențială pentru o viață împlinită. Conform psihologului Nathaniel Branden, „pentru un om, plăcerea nu este un lux, ci o profundă necesitate psihologică". Absența totală a fericirii și experiența durerii emoționale constante exclud posibilitatea unei vieți fericite.

Atunci când mă refer la plăcere nu consider că aceasta reprezintă senzația cauzată de droguri. Cu toții avem parte de urcușuri și coborâșuri emoționale. Totuși, putem să fim triști — atunci când suferim o pierdere sau un eșec — și să avem o viață fericită. De fapt, așteptarea nerealistă a unei stări de fericire constante va duce la dezamăgiri și sentimente de dezamăgire, prin urmare la emoții negative. Fericirea nu înseamnă o experiență constantă de extaz și nici un lanț continuu de emoții pozitive.[2]

Deși persoana fericită are parte de experiențe plăcute sau mai puțin plăcute, starea sa generală este una pozitivă. De cele mai multe ori, el este stimulat de emoții pozitive precum bucurie sau afecțiune, și nu de emoții negative precum furie sau vinovăție. Plăcerea este regula, iar suferința excepția.

Pentru a fi fericiți, trebuie să simțim că, indiferent de necazurile sau încercările pe care le întâmpinăm, experimentăm plenar bucuria de a trăi.

Timp de reflecție

Faceți o listă mentală a lucrurilor — de la cele mărunte la cele majore — care vă oferă plăcere.

Dar este de ajuns oare să trăim o viață satisfăcătoare? Oare emoțiile pozitive sunt o condiție suficientă pentru

[2] În A treia meditație, fac diferențierea între urcușurile și coborâșurile emoționale și sentimentul profund al fericirii.

fericire? Atunci cum rămâne cu un psihopat care simte deziluzii euforice? Cum rămâne cu cei ce consumă droguri care induc extazul sau își petrec zilele întinși pe plajă? Sunt fericiți acei oameni? Răspunsul este nu. Trăirea unor emoții pozitive este o condiție necesară, dar nu și *suficientă* pentru fericire.

Sens

Filozoful Robert Nozick, în *Anarchy, State, and Utopia*, descrie un experiment menit să ne ajute în diferențierea dintre o persoană care a consumat droguri ce induc extaz și o experiență reală de fericire. Nozick ne cere să ne imaginăm o mașinărie care ne-ar putea oferi „experiența de a scrie un poem minunat sau de aduce pacea mondială sau de a iubi pe cineva și a fi iubit la rândul tău" sau orice altă experiență pe care ne-o dorim. Mașinăria ne-ar putea oferi experiența emoțională de a fi îndrăgostit, care ne-ar putea face să ne simțim îndrăgostiți, fără să fim de fapt îndrăgostiți.

Nu am fi conștienți de faptul că suntem conectați la o mașinărie (am avea impresia că ne petrecem timpul cu persoana iubită). Nozick se întreabă dacă, având în vedere această oportunitate, am *alege* să fim conectați la acest aparat pentru tot restul vieții. Un alt mod de a pune această întrebare este: „am fi *fericiți* dacă am fi conectați la acest aparat pentru tot restul vieții noastre?"

Răspunsul valabil pentru majoritatea dintre noi este nu. Nu am vrea să fim legați de un aparat permanent, deoarece ne pasă de „lucruri adiționale modului în care percepem viața din interior". Puțini dintre noi sunt de părere că „tot ce contează sunt experiențele unei persoane". Ne dorim nu numai să obținem plăcere din experiențele noastre, ci vrem ca ele „să fie altfel". În

acest caz, este vorba mai mult de fericire, decât de emoții pozitive.

Dacă ar fi să ne referim la cauza acestor emoții, anume drogurile sau un aparat oarecare, trebuie să spunem că avem de-a face cu o viață trăită în minciună. Având de ales între un aparat care generează sentimentul că am adus pacea mondială și un sentiment mai puțin profund derivat din ajutorul acordat unei persoane, am alege ultima variantă. E ca și cum am avea un mecanism intern care cere o senzație mai puternică decât cea pe care o simțim în acel moment — *cauza* acestor emoții trebuie să fie semnificativă. Vrem să știm că acțiunile noastre au un efect *actual* în lume, nu numai *să simțim* acest lucru.

În ceea ce privește emoțiile, ființele umane nu sunt departe de alte animale, unele inteligente, precum cimpanzeii, care au un creier emoțional asemănător cu al nostru. Acest lucru nu este surprinzător deoarece, în lipsa emoțiilor (sau senzațiilor, în cazul unor animale), nu ar exista acel impuls de a face ceva, iar un organism viu nu s-ar susține singur. Fără emoții sau senzații, animalele, asemenea unor roboți lipsiți de emoții, nu s-ar mișca.

În timp ce capacitatea noastră de a simți emoțiile este similară cu cea a altor animale, sub alte aspecte suntem fundamental diferiți. Faptul că putem reflecta asupra cauzei emoțiilor noastre este una dintre caracteristicile noastre distinctive. Avem capacitatea de a reflecta asupra sentimentelor noastre, a emoțiilor și acțiunilor; avem capacitatea de a fi conștienți de experiențele noastre.

Avem, de asemenea, capacitatea de a fi spirituali. *Dicționarul englez Oxford* definește spiritualitatea drept „sensul real al importanței unui anumit lucru". Animalele

nu pot avea o viață spirituală; nu pot să înzestreze acțiunile lor cu un sens dincolo de plăcerea sau suferința produsă de acele acțiuni.

Atunci când discutăm despre o viață ce are un sens, ne referim adesea la a avea un sens al scopului, dar nu recunoaștem adesea faptul că găsirea acestuia presupune mai mult decât stabilirea unor scopuri.

Să avem anumite țeluri sau să le atingem nu ne garantează faptul că avem o viață care are un sens. Pentru a avea un sens al scopului, țelurile pe care ni le stabilim trebuie să aibă un sens intrinsec.

Am putea să avem scopul de a obține cele mai mari note din facultate sau să deținem o casă mare, și să simțim totuși acel gol interior. Pentru ca viața noastră să aibă un sens, trebuie să avem un scop personal, și nu unul dictat de standardele societății sau așteptările impuse de aceasta. Atunci când avem acest sens al scopului, simțim adesea că ne-am găsit vocația. Așa cum susținea George Bernard Shaw: „Aceasta este adevărata bucurie a vieții; punerea în practică a unui scop pe care dumneavoastră îl considerați cel mai important".

Oameni diferiți găsesc un sens în lucruri diverse. Am putea să ne găsim vocația în domeniul afacerilor, în munca într-un adăpost pentru săraci, în creșterea copiilor, practicarea medicinei sau confecționarea mobilei. Cel mai important lucru este ca *noi* să ne alegem un scop în conformitate cu propriile valori și pasiuni, și nu în conformitate cu așteptărilor celorlalți. O femeie bancher de investiții care găsește plăcere în munca sa — și care este acolo din motive pe care ea le consideră întemeiate — va duce o viață spirituală mai împlinită decât o călugăriță care s-a convertit din motive străine domeniului monahal.

Idealism și realism

Am întrebat odată un prieten care crede că este menirea lui în viață. Mi-a spus că nu se gândește la viața lui în termenii unei chemări sau ai unui scop mai înalt. „Nu sunt un idealist, a spus, ci un realist."

Realistul este considerat pragmatic, o persoană puternic ancorată în realitate. Idealistul este considerat un visător, o persoană care privește doar spre orizont și își ocupă timpul gândindu-se la menirea și scopul vieții sale.

Și totuși, atunci când ne gândim la realism și idealism — când trăim considerând că idealurile și visurile noastre sunt ireale și detașate — permitem unei false dihotomii să ne perturbe. A fi idealist *înseamnă* a fi realist în adevăratul sens al cuvântului — înseamnă a ne urma adevărata noastră natură. Suntem construiți în așa fel încât avem nevoie ca viețile noastre să aibă un sens. În lipsa un scop înalt, a unei meniri, a unui ideal, nu ne acordăm șansa de a fi fericiți. Deși nu susțin că a visa este mai important decât a acționa (ambele sunt importante), există un adevăr semnificativ pe care mulți realiști — în special maratoniștii — îl ignoră: *a fi idealist înseamnă a fi realist*.

A fi idealist înseamnă a avea un simț al scopului care include viața noastră în totalitatea ei; dar pentru noi, a fi fericiți nu este suficient pentru a ne trăi viața la cel mai înalt grad de fericire general. De asemenea, trebuie să găsim un sens la nivelul specific al existenței noastre zilnice. De exemplu, pe lângă a avea scopul general de a crea o familie fericită sau de a ne dedica viața eliberării oamenilor asupriți, avem nevoie de scopuri specifice, conforme cu acele sensuri generale, de pildă să luăm cina alături de copilul nostru sau să luăm parte la

marșuri de protest. De cele mai multe ori este dificil să supraviețuim cu gândul unui sens general al scopului care apare la orizont: avem nevoie de un scop specific tangibil, că vom face ceva important săptămâna viitoare, mâine sau mai târziu, pe parcursul zilei de astăzi.

Timp de reflecție

Gândiți-vă la lucrurile care au un sens pentru dumneavoastră. Ce anume vă poate oferi, sau o face deja, un simț al scopului vieții dumneavoastră? Ce activități săptămânale sau zilnice vă dau sentimentul că aveți un sens?

Conform unui filozof francez renascentist, Michel de Montaigne, „cea mai mare capodoperă a omului este de trăi cu un scop". Dacă avem un scop, un țel care oferă un sens al direcției, acțiunile noastre individuale vor fi mai importante — și, prin prisma faptului că ne trăim viața ca fiind o colecție de piese separate, începem să o trăim ca pe o capodoperă. Un scop cuprinzător poate uni activitățile individuale, exact în același mod în care tema unei simfonii unește notele individuale. Luată de una singură, o notă nu are o importanță prea mare, dar devine semnificativă — și frumoasă — atunci când face parte dintr-o temă comună sau aparține unui scop comun.

Potențial și fericire

Atunci când ne gândim la viața cea mai semnificativă pentru noi înșine, trebuie să luăm în considerare și potențialul nostru, precum și modul în care putem să profităm la maximum de capacitățile noastre. Dacă o

vacă este mulțumită de viața petrecută păscând, noi nu putem fi fericiți doar dacă trăim pentru a ne satisface propriile dorințe fizice. Potențialul nostru înnăscut de ființe umane ne dictează să facem mai mult, să ne utilizăm la maximum capacitățile. „Fericirea care este autentic satisfăcătoare, afirmă filozoful Bertrand Russell, este însoțită de exercitarea completă a facultăților noastre și de înțelegerea lumii în care trăim."

Acest lucru nu înseamnă că o femeie care are potențialul de a fi cea mai influentă persoană din țară nu poate fi fericită decât dacă devine președinte sau prim-ministru, sau că o persoană cu potențial de a avea succes în afaceri nu poate fi fericită decât dacă ar câștiga milioane. Numirea ca președinte sau faptul de a deveni milionar sunt manifestări *externe* ale potențialului. Eu mă refer la măsurile *interne* de potențial. Persoana care prezintă capacitatea de fi președinte ar putea fi fericită în calitate de cunoscător al limbii sanscrite; persoana cu capacitate de a deveni milionar ar putea avea o viață împlinită ca jurnalist.

Ei pot găsi satisfacție dacă își doresc acest lucru, *din adâncul sufletului*, ca urmare a faptului că realizează lucruri ce îi provoacă, lucruri pe care le dezvoltă în totalitate și cu succes.[3]

Timp de reflecție

Ce scopuri v-ar provoca și v-ar utiliza potențialul?

[3] Discut despre importanța provocării în Capitolul 6.

Succes și fericire

Unele persoane consideră că urmărirea obținerii scopului și plăcerii, bogăția pot să constituie elemente ale succesului. Dacă, de exemplu, notele și acceptarea în cele mai bune instituții nu mai constituie o motivație puternică, există oare posibilitatea ca un student să nu își piardă dedicarea pentru învățat? Dacă promovările și măririle de salariu nu mai constituie o motivație puternică la locul de muncă, oare angajații vor lucra mai puțin timp?

Am avut temeri similare în legătură cu propriul succes în timp ce contemplam noua direcție a vieții mele către arhetipul fericirii. Formula „nu suferi, nu câștigi" a fost de bun augur pentru mine, în termenii succesului cuantificabil, și m-am temut de faptul că hotărârea mea ar scădea în intensitate și următoarea piatră de hotar își va pierde atracția și nu mă va mai susține așa cum se întâmplase atunci când nu eram decât un maratonist al vieții. S-a întâmplat exact opusul.

Trecerea de la stilul de viață al maratonistului la încercarea de a obține Fericirea nu presupune să lucrezi mai puțin sau cu mai puțină fervoare, ci se referă la condiția de a lucra din greu sau mai mult pentru activitățile potrivite — cele care sunt sursă de beneficiu prezent și viitor. În mod similar, trecerea de la hedonism la încercarea de a obține Fericirea nu presupune mai puțină distracție; diferența constă în faptul că distracția ce derivă din experiențele persoanei fericite este una de durată, în timp ce Fericirea unui hedonist este efemeră. Persoana fericită definește formula „fără suferință nu există plăcere" astfel: se bucură de călătorie și se dedică unui scop în care crede, obținând astfel un rezultat mai bun.

Nevoia de sens și de a obține plăcere

Așa cum plăcerea nu este suficientă pentru a atinge fericirea, nici să ai un scop nu este suficient. În primul rând, este foarte dificil să susținem o acțiune pe termen lung, indiferent de sensul pe care i-l atribuim, fără a ne bucura de satisfacția emoțională din prezent. Perspectiva unui viitor mai luminos ne poate motiva doar pentru o perioadă de timp determinată. În al doilea rând, chiar dacă putem suporta refuzul mulțumirii imediate, așa cum procedează de obicei maratoniștii, cu siguranță nu am fi fericiți.

În cartea sa *Man's Search for Meaning*, Viktor Frankl povestește despre modul în care victimele Holocaustului au fost capabile să găsească un înțeles al vieții lor. În ciuda torturii fizice și emoționale pe care acești oameni au îndurat-o în lagărele de concentrare, unii dintre ei au găsit un sens în existența lor chinuită. Scopul lor a fost, poate, acela de a-i reîntâlni pe cei dragi sau de a scrie cândva despre chinurile îndurate.

Totuși, a susține că acele persoane erau fericite atunci când s-au aflat în acele lagăre ar fi absurd. Pentru a fi fericit, nu este de ajuns să avem un scop în viață. Avem nevoie de experiența sensului *și* cea a emoțiilor pozitive; avem nevoie de un beneficiu prezent *și* viitor.

Teoria mea despre fericire este inspirată din scrierile lui Freud și ale lui Frankl. Principiul freudian al fericirii susține că suntem mânați de necesitatea instinctuală de plăcere. Frankl susține că suntem motivați mai degrabă de hotărârea de a avea un sens decât de voința de plăcere — el afirmă: „Străduința de a găsi un sens al vieții fiecăruia dintre noi este forța primară motivațională din fiecare om". În contextul încercării de a găsi fericirea,

există un oarecare adevăr în teoriile lui Freud și ale lui Frankl. Dacă vrem să avem o viață împlinită, trebuie să ne satisfacem atât dorința de plăcere, cât și dorința de a avea un sens.[4]

Noi, cei care locuim în SUA, suntem deseori criticați pentru obsesia pe care o avem pentru fericire și pentru cărțile de self-help ce oferă soluții rapide de rezolvare a problemelor și o viață lipsită de efort și care au atins vânzări fără precedent: mai mult, aici există și psihiatrii care prescriu medicamente la primul semn de disconfort emoțional. Critica este oarecum justificată, ea identificând obsesia greșită: obsesia pentru plăcere, nu pentru fericire.

Noua lume a soluțiilor rapide nu ia în considerare beneficiile pe termen lung și ignoră nevoia noastră de a găsi un sens al vieții. Adevărata fericire implică un disconfort emoțional și experiențe emoționale pe care o parte dintre cărțile de self-help și medicația psihiatrică încearcă să le evite. Fericirea implică înfruntarea obstacolelor. În cuvintele lui Frankl, problema este corect pusă: „Omul nu are nevoie de o stare lipsită de tensiune, ci de străduința pentru un scop demn de el; el are nevoie nu să se elibereze de tensiune cu orice scop, ci de vocația de a găsi un sens care trebuie îndeplinit". Pe măsură ce știința psihiatriei avansează este foarte probabil ca din ce în ce mai multor persoane să li se prescrie medicamente. Deși există multe cazuri în care este justificată și necesară medicația, nu sunt de acord cu

[4] Un alt mod de a caracteriza fericirea este că ea presupune o componentă cognitivă, evaluativă (sensul pe care îl atribuim unei experiențe), și o componentă emoțională, afectivă (experiența plăcerii).

ușurința cu care astfel de medicamente sunt prescrise. Există un pericol real ca să dispară și sensul.

Trebuie să ne amintim și faptul că înfruntarea momentelor dificile crește capacitatea noastră de plăcere: ne ajută să nu considerăm plăcerea ca un drept cuvenit, ne reamintește să fim recunoscători pentru toate micile sau marile plăceri ale vieții noastre. Recunoștința noastră poate reprezenta *în sine* o sursă reală de plăcere sau înțeles.

Există o relație de sinergie între plăcere și sens, între beneficiul prezent și cel viitor. Atunci când ceea ce facem ne oferă un scop precis, experiența plăcerii este intensificată; faptul că ceea ce facem ne produce plăcere poate oferi o experiență și mai semnificativă.[5]

Timp de reflecție

Gândiți-vă la o experiență dificilă sau dureroasă pe care ați avut-o. Ce ați învățat din ea? Cum v-ați dezvoltat datorită ei?

Cantitate și calitate

Tuturor ne plac anumite activități, care au o importanță diferită pentru noi, în diverse grade. De exemplu, scrisul îmi oferă beneficiu prezent și viitor, dar dacă scriu mai mult de trei ore pe zi mă plictisesc. Vizionarea

[5] În cercetările despre afectarea pozitivă și sensul vieții, Laura King și colegii ei demonstrează faptul că „stările pozitive îi pot predispune pe indivizi la sentimentul că viața este importantă". King, L.A., Hicks, J.A., Krull, J. și Del Gaiso, A.K. (2006). Positive Affect and the Experience of Meaning in Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, pp. 90, 179–196.

a două filme pe săptămână contribuie la fericirea mea, în timp ce patru ore petrecute în fața televizorului îmi vor crea o stare de frustrare odată cu trecerea timpului. Doar pentru că o activitate ne oferă plăcere sau un sens, nu înseamnă că suntem fericiți dacă facem acel lucru tot timpul.

Pentru a extrapola motivul alimentației dincolo de hamburger, voi insera ceea ce eu numesc *principiul lasagna* — noțiunea conform căreia capacitatea noastră de ne bucura de diferite activități este unică și limitată. Lasagna este mâncarea mea preferată și, de fiecare dată când îmi vizitez părinții, mama îmi pregătește o porție, pe care o devorez imediat. Acest lucru nu înseamnă însă că vreau să mănânc lasagna toată ziua. Același principiu se aplică activităților mele preferate, precum scrisul și vizionarea filmelor, dar și în cazul persoanelor pe care le plac. Doar pentru că familia mea reprezintă cel mai important lucru pentru mine, nu înseamnă că a petrece opt ore zilnic împreună cu ei este lucrul care m-ar face cel mai fericit; și nici faptul că nu-mi doresc să-mi petrec cu ei toate orele unei zile nu înseamnă că îi iubesc mai puțin. Obțin multă plăcere și viața mea are sens dacă îmi petrec timpul cu alte persoane, dar am nevoie și de răgazul meu zilnic, în care pot fi singur. Identificarea activității potrivite, și mai apoi a frecvenței optime pentru fiecare activitate în parte este calea către o mai bună calitate a vieții.

Cea mai bună metodă de maximizare a stării de fericire este reprezentată de un comportament de tip „încercare și eroare", cu condiția să fim atenți la calitatea experiențelor noastre interiorizate. Cu toate acestea, majoritatea dintre noi nu alocă timp pentru a-și pune întrebarea întrebărilor — pentru că suntem prea

ocupați. Așa cum afirma Thoreau, „Viața este prea scurtă pentru ca noi să ne grăbim". Cum suntem mereu pe picior de plecare, mai degrabă *reacționăm* la exigențele vieții de zi cu zi și nu ne acordăm răgazul necesar pentru a ne *crea* o viață fericită.

Abraham Maslow susține că o persoană „nu poate face alegeri înțelepte în viață decât dacă va îndrăzni să se asculte, să își asculte propriul eu în fiecare moment al vieții". Este important să găsim timp și să răspundem provocării lui Maslow, să ne punem acel tip de întrebări care ne pot ajuta să facem alegeri înțelepte. Lucrurile pe care le fac sunt importante pentru mine? Sunt plăcute? Îmi spune mintea mea că ar trebui să fac altceva cu timpul meu? Oare inima îmi spune că trebuie să fac schimbări în viața mea? Trebuie să ne ascultăm inima *și* mintea — emoțiile *și* rațiunea.

EXERCIȚII

Cum să ne planificăm viața

Deși este dificil să operaționalizăm concepte precum minte sau inimă, este totuși posibil să ne evaluăm viața în termenii fericirii și să interiorizăm modul prin care putem deveni mai fericiți. Am putea începe prin a urmări mai atent activitățile noastre zilnice și a le evalua în funcție de cât de însemnate sau de plăcute sunt ele pentru noi.

Dacă alocăm câteva minute la sfârșitul fiecărei zile pentru a scrie și a reflecta asupra modului în care ne-am petrecut timpul, acest demers ne poate ajuta să recunoaștem tipare comportamentale importante. De exemplu, am putea să realizăm că am petrecut o perioadă de timp semnificativă pentru activități care ne

oferă un beneficiu viitor, dar care nu ne fac plăcere sau am risipit timpul în lucruri care nu ne oferă nici plăcere, nici beneficii. Apoi ne vom putea evalua viața prin filtrele fericirii și vom putea decide să adăugăm experiențe semnificative mult mai plăcute.

Deși există principii de bază care ne pot ghida spre o viață bună — cum ar fi să găsim sens și plăcere — nu există o rețetă universală pentru acest lucru. Este mai mult decât evident faptul că ființele umane sunt complexe și diferite, iar fiecare persoană este unică și o lume în sine. Prin analizarea activităților mele de zi cu zi, pot să văd dincolo de principiile generale care guvernează *o viață* și pot identifica necesitățile unice ale *vieții mele*.

Pentru o perioadă de o săptămână sau două, scrieți despre modul în care vă petreceți timpul, începând cu jumătatea de oră dedicată trimiterii de e-mailuri, la cele două ore petrecute în fața televizorului. Nu trebuie să fie o relatare amănunțită a evenimentelor din timpul zilei, dar ar trebui să vă ofere o imagine generală a vieții dumneavoastră.

La finalul săptămânii, întocmiți un tabel cu fiecare dintre activitățile dumneavoastră, timpul petrecut pentru fiecare dintre ele și câtă plăcere sau semnificație v-au adus (puteți utiliza o scală de la unu la cinci, unu indicând lipsa de plăcere sau semnificație, iar cinci un grad înalt de plăcere sau semnificație). Alături de timpul petrecut, menționați dacă v-ați fi dorit să petreceți mai mult sau mai puțin timp pentru fiecare activitate. Dacă vă doriți să îi dedicați mai mult timp, scrieți „+" lângă ea; dacă vă doriți să vă petreceți mult mai mult timp făcând acea activitate scrieți „+ +" în dreptul ei. Dacă vă doriți să vă petreceți mai puțin timp cu acea activitate, scrieți „–" lângă ea; pentru mult mai puțin timp pe care v-ați dori să i-l acordați, scrieți în dreptul ei „– –". Dacă sunteți mulțumit de timpul pe care îl petreceți făcând o anumită activitate sau dacă nu puteți schimba timpul alocat uneia dintre ele pe moment, scrieți lângă ea „=".

Iată un exemplu al unei astfel de planificări săptămânale:

Activitate	Importanță	Plăcere	Timp/săptămână
Petrecerea timpului cu familia	5	4	2,2.ore + +
Ședințe	4	2	11 ore =
Vizionare TV	2	3	8,5 ore –

Oglinda integrității

Faceți o listă a celor mai plăcute și importante lucruri pentru dumneavoastră, care vă fac să vă simțiți fericiți. De exemplu, o listă ar putea include timpul petrecut împreună cu familia, exercițiile, promovarea drepturilor omului în lume, ascultatul muzicii și așa mai departe.

Alături de fiecare item din listă, scrieți cât timp îi dedicați pe săptămână sau pe lună. Cu sau fără ajutorul hârtii pe care ați făcut-o în cadrul exercițiului anterior, întrebați-vă dacă trăiți în conformitate cu cele mai intime credințe ale dumneavoastră. Petreceți timp de calitate cu partenerul sau copiii dumneavoastră? Faceți exerciții de trei ori pe săptămână? Sunteți membru activ într-o organizație pentru drepturile omului? Vă rezervați timp pentru a asculta muzică sau pentru a participa la concerte?

Acest exercițiu va constitui un fel de oglindă a vieții dumneavoastră și vă va ajuta să determinați dacă există vreo congruență între cele mai intime credințe și modul dumneavoastră de viață. Odată cu integritatea crescută va veni și o fericire mai mare.[6] Deoarece nu conștientizăm discrepanța dintre ceea ce susținem că este important pentru noi și ceea ce facem cu adevărat, ar trebui să rezolvați acest exercițiu alături de cineva care vă cunoaște

[6] Nathaniel Branden discută despre importanța integrității în cazul respectului de sine și al fericirii. Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam Books.

foarte bine și care ține la dumneavoastră îndeajuns de mult încât să fie dispus să vă ajute să vă evaluați viața cu sinceritate.[7]

Timpul pe care alegem să îl dedicăm credințelor noastre cele mai intime depinde de preferințele personale și de disponibilitatea noastră. Doar pentru că familia mea este cel mai important lucru pentru mine, nu înseamnă că pentru a-mi dezvolta integritatea și pentru a fi mai fericit trebuie să realoc tot timpul pe care îl dedic hobby-ului meu, familiei (amintiți-vă de principiul lasagna). O persoană care trebuie să lucreze în două locuri pentru a-și întreține familia trăiește în conformitate cu cele mai intime credințe ale sale, deși petrece puțin timp jucându-se cu propriii copii.

Totuși, deseori suntem privați de un mod de viață care ne-ar face mai fericiți, de forțe interne și externe asupra cărora avem un anumit grad de control — precum obiceiurile, temerile noastre sau așteptările altor persoane în ceea ce ne privește. Deoarece timpul este o resursă finită și limitată, va trebui să renunțăm la unele activități care nu se află pe primele locuri ale listei cu priorități — spunem „nu" anumitor oportunități pentru a spune „da" celor care sunt mai valoroase pentru noi.

Repetați acest exercițiu în mod regulat. Schimbarea, în special a șabloanelor și a tiparelor comportamentale înrădăcinate, nu are loc peste noapte. Cel mai important lucru, încă o dată, este acela de a ne transforma activitățile în ritualuri. Pe lângă crearea unui obicei al activităților în care doriți să vă implicați, inserați ritualuri negative — momente în care vă abțineți să faceți anumite lucruri.

[7] Cercetările lui Chris Argyris demonstrează că suntem suficient de abili în identificarea discrepanțelor dintre ceea ce susțin alții că este important pentru ei (teoriile lor expuse) și ceea ce fac de fapt (teoriile utilizate de ei), dar nu la fel de eficienți atunci când trebuie să identificăm discrepanțele din viața noastră. Așadar, este indicat să rezolvați acest exercițiu cu cineva care vă cunoaște foarte bine și căruia îi pasă de dumneavoastră atât de mult încât să fie dornic să vă ajute să vă evaluați viața. Conform lui Argyris (1976), „Teoriile expuse asupra acțiunii sunt cele pe care oamenii le consideră baza acțiunilor lor. Teoriile-în-uz sunt teoriile cu privire la acțiunea la care se referă comportamentul oamenilor".

De exemplu, dacă este posibil, încercați să nu accesați internetul, între anumite intervale orare. Petrecem o perioadă din ce în ce mai mare navigând pe internet; verificarea e-mailului o dată la câteva minute ne slăbește productivitatea, creativitatea și, în ultimă instanță, ne face mai nefericiți.[8] Puteți apela la perioade fără telefon sau fără ședințe, în care vă puteți concentra asupra altor activități, fie că este vorba despre rezolvarea altor probleme, fie de petrecerea timpului cu prietenii.

[8] Cercetările autorizate de compania Hewlett-Packard și realizate de TNS Research ilustrează că „muncitorii a căror atenție este distrasă de telefoane, e-mailuri și sms-uri suferă o pierdere mai mare de IQ decât persoanele care fumează marijuana" Vezi povestea pe site-ul CNN.com, salvat în Noiembrie 21, 2006: http://edition.cnn.com/2005/WORLD/europe/04/22/text.iq.

4

Moneda Supremă

Ce se află în urma noastră și înaintea noastră sunt lucruri mărunte în comparație cu ceea ce sălășluiește înlăuntrul nostru.

RALPH WALDO EMERSON

Marva Collins a fost profesoară la o școală de la periferia orașului Chicago, un loc unde consumul de droguri și criminalitatea erau la ordinea zilei, iar optimismul și speranța erau două atitudini rar de întâlnit. Problemele din zona respectivă erau foarte grave și mulți educatori nu credeau că elevii aveau să scape de sărăcie și de sentimentul de inutilitate ce reprezentau moșteniri de familie.

În 1975, Collins a fondat Westside Preparatory School pentru copiii din cartier. O parte dintre aceștia fuseseră exmatriculați din alte școli din cauza comportamentului inadecvat sau a incapacității de a se integra, dintr-un motiv sau altul, în sistemul școlar. Westside Preparatory reprezenta ultima lor șansă de a nu ajunge în stradă.

La Westside, aceiași copii care fuseseră catalogați drept imposibil de educat au învățat să citească Shakespeare, Emerson și Euripide până în clasa a patra. Copiii care fuseseră considerați irecuperabili pentru societate au ajuns la facultate. Elevii lui Collins și-au asumat viziunea mentorului — conform căreia fiecare copil are potențialul de a reuși în viață. Au devenit

încrezători în propriile forțe, au fost capabili să își imagineze un viitor plin de speranță și să îl realizeze.

Collins și-a fondat școala cu foarte puțini bani, la început și-a folosit casa pe post de sală de cursuri. În următorii 20 de ani a continuat să se confrunte cu o situație financiară extrem de proastă, motiv pentru care școala a fost deseori în pragul închiderii. Astăzi, există școli Marva Collins în mai multe state; educatori din toată lumea vin să o întâlnească la Chicago și să învețe metodele ei.

Experiența lui Collins ne oferă o imagine amplă a implicațiilor pe care le presupune identificarea stării de fericire ca scop final. Ea susține că atunci când se află în compania unor persoane „aflate la conducerea unor corporații de miliarde de dolari și care au acumulat averi uriașe" se întreabă mereu de ce vrea să fie profesoară. Și găsește răspunsul atunci când se gândește la unul dintre studenții ei:

> Tiffany era un copil considerat autist, care nu vorbea, și căreia specialiștii îi prevăzuseră un viitor sumbru deoarece, spuneau ei, era un copil ce nu putea fi educat sau iubit. Într-o zi, după multe rugăciuni, răbdare, dragoste și determinare, primele cuvinte ale lui Tiffany către mine au fost: „Vă iubesc, doamnă Ollins." Consoana *C* a lipsit din componența acestui cuvânt; dar am realizat că lacrimile datorate declarației lui Tiffany m-au făcut cea mai bogată femeie din lume. Astăzi, faptul că Tiffany este capabilă să socotească, să citească, să vorbească, iar privirea ei spune: „Și eu sunt specială, și eu pot să învăț" — acest lucru valorează pentru mine cât tot aurul din Fort Knox.

Collins scrie despre un alt elev care a învățat la Westside Preparatory School: „Mi-au fost răsplătite toate nopțile nedormite în care m-am întrebat cum voi regla

deficitele financiare atunci când vedeam strălucirea din ochii lui care va lumina cândva lumea."

Marva Collins ar fi putut acumula o avere. Ea ar fi putut evita grija deficitelor și a falimentului. În anii '80, ar fi putut accepta ofertele administrațiilor Bush și Reagan pentru postul de secretar al educației, precum și toată onoarea și prestigiul pe care i le-ar fi adus. Dar lui Collins îi plăcea activitatea didactică și credea că poate aduce schimbări esențiale în viața elevilor.

Activitatea de profesor i-a oferit un sens al vieții pe care credea că nicio altă profesie nu i-l putea oferi; i-a oferit o satisfacție emoțională ce nu putea fi cumpărată cu nicio sumă de bani. Se simțea „cea mai bogată femeie din lume" și experiențele ei ca profesoară erau mai prețioase pentru ea "decât tot aurul din Ford Knox" deoarece *fericirea, nu aurul și prestigiul, reprezentau Moneda Supremă.*

Timp de reflecție

Ce anume valorează pentru dumneavoastră cât tot aurul din Ford Knox?

Fericirea ca monedă supremă

Dacă am dori să evaluăm valoarea unei afaceri, am folosi banii ca unitate de măsură. Am calcula valoarea în dolari a bunurilor și a datoriilor curente, a profiturilor și a pierderilor. Tot ceea ce nu poate fi tradus în termeni monetari nu va crește sau descrește valoarea companiei. În acest caz — în măsurarea valorii unei companii — banii sunt Moneda Supremă de schimb.

O ființă umană, asemenea unei afaceri, aduce profituri și suferă pierderi. Pentru o ființă umană însă, Moneda Supremă de schimb nu este reprezentată de bani, și nici de o măsură externă, precum faima, averea sau puterea. Moneda Supremă în cazul unei ființe umane este fericirea.

Banii și averea sunt subordonați fericirii și nu au o valoare intrinsecă. Singurul motiv pentru care faima și banii sunt de preferat este acela că deținerea lor, sau gândul deținerii lor, poate produce emoții pozitive sau un sens al vieții. Faima și banii în sine sunt lipsite de valoare: nu am avea motive să căutăm faima sau bogăția dacă nu ar contribui într-un fel la obținerea fericirii. În același mod în care bunurile sunt secundare banilor într-o afacere — deoarece valoarea lor este evaluată în dolari și cenți — faima și valoarea materială sunt secundare fericirii în viața noastră.

Implicațiile conștientizării faptului că fericirea este Moneda Supremă sunt dramatice. Pentru a lua un exemplu extrem, dacă ni s-ar oferi posibilitatea de a alege între un milion de dolari și o discuție cu un prieten, ar trebui să o alegem pe cea care ne-ar oferi un mai mare grad de fericire. În cazul în care discuția ne-ar oferi o satisfacție emoțională mai mare și ar avea o semnificație mai mare pentru voi decât un milion de dolari, atunci ar trebui să alegem conversația.

Cântărind importanța unei conversații în comparație cu cea a banilor, ar fi ca și cum am compara merele cu portocalele. Dar prin convertirea banilor, a discuțiilor sau a altor elemente în moneda fericirii, prin evaluarea gradului în care un lucru ne face fericiți, avem o monedă comună care ne oferă posibilitatea de a compara experiențe aparent diferite.

Nu mai este cazul să menționez faptul că alegerea dintre un milion de dolari și o conversație nu este atât de simplă. Pentru a face alegerea potrivită, nu este de ajuns să spunem că ne place mai mult să vorbim cu prietenul nostru și putem să uităm milionul de dolari. O sumă mare de bani ne poate oferi siguranță în viitor, și acest lucru ar putea să prevină apariția unor emoții negative pe viitor. Mai mult decât atât, un milion de dolari poate oferi libertate și oportunitatea de a efectua activități importante pentru noi. În cazul în care, chiar și după ce am luat în considerare întregul context, realizăm faptul că acea conversație ne va oferi mai multă plăcere și satisfacție, atunci este mult mai valoroasă pentru noi decât un milion de dolari. Așa cum susținea psihologul Carl Jung, „Partea cea mai puțin importantă a lucrurilor importante valorează mai mult decât partea cea mai importantă a lucrurilor fără importanță".

Imaginați-vă următorul scenariu: o extraterestră de pe Venus intră într-un magazin și vrea să cumpere un obiect care valorează 1 000 de dolari. Ea îi oferă patronului posibilitatea de a alege între 1 000 de dolari sau o bancnotă care, pe Venus, este echivalentul a 1 milion de dolari pământeni. Patronul știe că nu va ajunge niciodată pe Venus și că banii de pe Venus nu au nicio valoare pe Pământ. Doar dacă nu vrea să păstreze banii pentru valoarea lor sentimentală, patronul ar trebui să aleagă cei 1 000 de dolari pământeni. Moneda de pe Venus este la fel de valoroasă ca și suma pe care o cedează în moneda acceptată pe Pământ.

În același mod, un milion de dolari sunt la fel de valoroși ca și suma cedată în Moneda Supremă. În același mod în care banii pământeni reprezintă Moneda Supremă în care este plătită o afacere, prin urmare moneda care contează, fericirea este Moneda Supremă în care este plătită o ființă umană, așadar, moneda care contează. Fericirea ar trebui să fie determinantul acțiunilor noastre, scopul către care tind toate celelalte scopuri.

Bogăția și fericirea

Banii — dincolo de nevoile de bază pe care ni le satisfac, precum cele de mâncare și adăpost (nu mă refer la caviar și la castele) — nu sunt altceva decât mijloace pentru a atinge un scop. Și totuși, adesea confundăm mijloacele cu scopurile și sacrificăm fericirea (scopul) pentru bani (mijloc).

Este simplu să facem acest lucru atunci când bogăția materială este ridicată la rangul de scop final, așa cum se întâmplă adesea în societatea noastră. Asta nu înseamnă că acumularea unei stări materiale bune este greșită în sine. Prosperitatea materială poate ajuta indivizii, dar și societatea, să atingă niveluri înalte de fericire. Securitatea financiară ne poate elibera de munca pe care nu o considerăm importantă și de grija următorului salariu. Chiar și așa, nu banii în sine sunt valoroși, ci faptul că ei pot produce mai multe experiențe pozitive. Bogăția materială în sine nu are sens și nu determină bogăția emoțională.

Studiile au demonstrat că relația dintre bogăție și fericire este foarte diferită de cea pe care ne-o imaginăm. Extinzând studiile longitudinale și interculturale privind fericirea, psihologul David Myers a găsit o corelație foarte slabă între fericire și bogăția materială, cu excepția cazurilor de sărăcie extremă, unde nevoile de bază ale oamenilor nu sunt satisfăcute. Mai mult decât atât, deși în ultimii 50 de ani populația din multe țări a

devenit mai bogată, studiile nu au relevat nicio creștere, ci în multe cazuri o descreștere a nivelului fericirii.

Câștigătorul premiului Nobel pentru economie, Daniel Kahneman, și-a îndreptat atenția către studiul fericirii. Cercetările lui Kahneman și ale colegilor săi au descoperit că există o legătură foarte mică între bogăție și emoții pozitive:

> Convingerea conform căreia un venit mare este asociat cu o stare de bună dispoziție este foarte răspândită, dar la fel de iluzorie. Oamenii cu venituri peste medie sunt relativ satisfăcuți de viețile lor, dar nu sunt mai fericiți decât ceilalți, ei tind să fie mai tensionați și nu petrec mai mult timp în activități deosebit de plăcute. Mai mult decât atât, efectul venitului asupra vieții pare trecător. Noi susținem faptul că oamenii exagerează contribuția venitului în cazul fericirii, deoarece ei își concentrează atenția, în parte, pe realizările convenționale, atunci când evaluează propria lor viață sau viețile altora.

În mod surprinzător, unele persoane sunt mai depresive atunci când obțin prosperitatea materială decât atunci când se străduiau să o atingă. Maratonistul vieții este susținut de speranța că acțiunea sa va genera un beneficiu viitor, ceea ce face ca emoțiile lui negative să fie mai suportabile. În orice caz, odată ce ajunge la destinație și realizează că prosperitatea materială nu îl face mai fericit, nu există niciun lucru care să îl susțină. Apare sentimentul disperării și neputinței, deoarece nu își mai dorește nimic, niciun lucru care îi va permite să aibă un viitor fericit.

Există exemple nenumărate de oameni prosperi care au trecut printr-o depresie și au început să consume alcool sau droguri. În mod paradoxal, reușita le-a adus mai puțină fericire decât atunci când nu își puteau realiza visul, deoarece în acele momente erau convinși că, odată ajunși acolo, aveau să fie fericiți. Și atunci când au ajuns acolo, acel „acolo" pe care îl așteptaseră s-a dovedit de negăsit. Odată ce le-a dispărut iluzia cu care trăiesc majoritatea oamenilor — conform căreia prosperitatea materială și statutul pot determina fericirea de durată — se confruntă cu sindromul lui „și acum?". Realizând că toate eforturile și sacrificiile nu le-au adus acea stare pe care o căutau, ei sunt cuprinși de sentimentul neajutorării învățate. Devin nihiliști, se resemnează cu faptul că nimic nu îi mai poate face fericiți, și se întorc adesea către modalități alternative de a căuta o stare de bine, care sunt de obicei distructive, în încercarea disperată de a scăpa de nefericire.

Așadar, dacă bogăția materială nu conduce la fericire, de ce suntem obsedați de ea? De ce dorința de a fi bogat devine mai importantă decât găsirea unui sens al vieții? De ce ne simțim mai confortabil dacă luăm decizii bazate pe valoarea materială decât pe criterii emoționale?

Dintr-o perspectivă evoluționistă, se poate spune că trecutul nostru îndepărtat determină comportamentul actual? Atunci când eram vânători și agricultori, acumularea bogăției — în special a hranei — era hotărâtoare pentru supraviețuirea noastră în cazul unei secete sau al unei ierni friguroase. A stoca produse a devenit parte din structura noastră. Astăzi, chiar și cei al căror viitor este asigurat din punct de vedere financiar au tendința de a stoca mai mult decât au nevoie. Acumularea bogăției nu mai este un mijloc de a supraviețui, ci un scop în sine. Noi valorificăm lucrurile măsurabile (bogăția materială și prestigiul) în detrimentul celor care nu pot fi măsurabile (emoții și sens).

În lumea noastră materială, apreciem fetele și băieții materialiști. Oamenii bogați sunt apreciați prin virtutea

averii lor materiale, ca și cum valoarea netă este o măsură potrivită pentru a aprecia cât valorează o persoană. Școlile universitare apreciază numărul articolelor publicate drept criteriu pentru promovare. Măsurăm valoarea unei zile sau a unei săptămâni în conformitate cu gradul nostru de productivitate. Așa cum Laurence G. Boldt afirmă în *Zen and the Art of Making a Living*: „Societatea ne învață un singur lucru: important e doar aspectul material, iar singurele lucruri care chiar contează sunt cele care pot fi numărate". Valoarea financiară a unei case este cuantificabilă; sentimentele pe care le atașăm casei noastre nu sunt. Piesa lui Shakespeare *Hamlet* poate să valoreze zece dolari în rafturile librăriei, dar importanța ei literară nu poate fi cuantificată.

Timp de reflecție

Interesul pentru faimă și bogăție a ocupat un loc semnificativ în cadrul dorinței voastre de a fi fericiți? În ce fel?

Falimentul emoțional

În timp ce acumulăm averea materială, ne apropiem de falimentul măsurat în moneda cu adevărat importantă. Așa cum afacerile pot da faliment, în același mod o poate face și o ființă umană. Pentru a rămâne solvabilă, o afacere trebuie să aibă profituri; cu alte cuvinte, venitul ei trebuie să depășească cheltuielile.

Atunci când ne analizăm viața, ar trebui să privim experiențele pozitive ca pe un venit, iar pe cele negative — ca pe cheltuieli. Atunci când experiențele noastre pozitive cântăresc mai greu decât cele negative, am obținut un profit măsurat în Moneda Supremă. Depresia pe termen lung poate fi considerată faliment emoțional — durata și experiențele negative (cheltuieli) le depășesc pe cele pozitive (venit).

O societate întreagă poate să se confrunte cu posibilitatea unui faliment — o depresie puternică — dacă procentul falimentelor individuale continuă să crească. În același mod, pe măsură ce cresc ratele de anxietate și depresie, societatea se îndreaptă spre falimentul emoțional în Moneda Supremă. Așadar, în timp ce facem eforturi substanțiale în domeniul științei și tehnologiei, continuăm să rămânem în urmă din punct de vedere emoțional.

Din păcate nu există semne că lucrurile s-ar îmbunătăți. Aproximativ o treime dintre adolescenții americani suferă de depresie. Studiile din SUA, Europa, Australia și Asia au indicat faptul că, astăzi, numărul copiilor care suferă de depresie și anxietate este mai mare decât cel al copiilor din generațiile anterioare. Această tendință se extinde dincolo de granițele etnice și socio-economice.

În cartea sa, *Emotional Intelligence*[*], Daniel Goleman afirmă: „Fiecare generație, din orice colț al lumii, de la începutul secolului XX a fost mai predispusă la depresie decât generația părinților — ei manifestă nu doar tristețe, ci o apatie paralizantă, o deprimare și o autocompătimire copleșitoare — pe parcursul vieții". Goleman subliniază agravarea falimentului emoțional la nivelul societății. „Sentimentul copleșitor de neajutorare" — nihilismul — descris de Goleman rezultă din incapacitatea noastră de a depăși această stare lipsită de componenta emoțională, atât la nivel global, cât și la nivel individual.

[*] Daniel Goleman, *Inteligența emoțională*, ed. a III-a, Curtea Veche Publishing, 2008.

Conform lui Goleman, „Epoca anxietății" ce a caracterizat secolul XX evoluează acum într-o „Epocă a melancoliei". În *Man's Search for Meaning*, Viktor Frankl este de părere că „vacuumul existențial este un fenomen răspândit, caracteristic secolului XX" și se declară nemulțumit de faptul că un procent de 25% dintre studenții europeni și 60% dintre studenții americani sunt de părere că trăiesc „într-un vacuum existențial ce cauzează un gol interior".

Această situație este mai proastă decât în anii '50, când Frankl a scris această carte, și un studiu recent printre studenții care intrau la colegiile americane poate să explice motivul. În 1968, studenții din primul an au fost întrebați care le sunt obiectivele personale pe termen lung: 42% voiau să câștige cât mai mulți bani, iar 83% își doreau o filozofie de viață personală. Acest șablon era semnificativ diferit în 1997, când 75% dintre studenții din primul an au declarat că scopul lor era să își clădească o situație materială cât mai bună, iar 41% dintre ei doreau să își dezvolte o filozofie de viață. Pe măsură ce un număr tot mai mare de persoane au ajuns să considere averea materială drept scop în sine și pe măsură ce tot mai mulți indivizi sunt nefericiți, societatea se îndreaptă către un faliment emoțional.

Odată cu falimentul emoțional ies la suprafață și cele mai grave probleme sociale ale noastre — inclusiv abuzul de alcool și droguri și fanatismul religios. Este ușor de înțeles de ce o persoană nefericită poate consuma droguri din moment ce acestea îi oferă o evadare temporară din realitatea vieții sale lipsite de bucurie sau motivul pentru care o persoană se va îndrepta către un predicator carismatic care promite să-i ofere fericirea eternă.

Fericirea nu este un lux, un scop ce trebuie urmărit odată cu rezolvarea problemelor noastre sociale și

personale. Creșterea ponderii Monedei Supreme îmbunătățește calitatea vieții individuale și poate să transforme lumea într-un loc mai bun, mai sigur.

EXERCIȚII

Încheierea propoziției

Tehnica încheierii propoziției a fost inventată de psihoterapeutul Nathaniel Branden, considerat părintele conceptului de stimă de sine.[1] Această tehnică simplă, care constă în imaginarea unui număr de finaluri pentru o propoziție incompletă, ajută adesea oamenii să găsească lucruri ce pot determina schimbări esențiale în viața lor.

Există câteva reguli de bază ale acestui exercițiu. Generați cât mai repede posibil cel puțin cinci finaluri — sau cât mai multe vă vin în minte — pentru o propoziție incompletă. Puteți face acest lucru în scris sau înregistrându-vă pe un reportofon. Nu există răspunsuri corecte sau incorecte, și unele dintre răspunsurile dumneavoastră se pot contrazice între ele. Lăsați deoparte gândirea critică; gândiți după, nu în timpul exercițiului. După ce ați dat răspunsuri, revedeți-le și observați dacă ați descoperit lucruri importante; s-ar putea să trebuiască să faceți câteva încercări pentru a obține acest gen de informații.

Dacă învățați lucruri noi, puneți-le în practică. Acest exercițiu funcționează atât la nivel conștient, cât și la nivel subconștient, veți obține beneficii, doar dacă integrați în comportamentul vostru ceea ce tocmai ați descoperit.

Iată un exemplu de trunchi de propoziție încheiat cu șapte finaluri:

[1] Pentru explicarea tehnicii, vezi Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam Books; precum și nathanielbranden.com/catalog/articles_essays/instructions.html.

Dacă voi mări cu 5% nivelul de conștiință în viața mea...
Voi realiza care este prețul pe care îl plătesc pentru că spun da prea des...
Nu voi mai fi capabil să evit situațiile dificile...
Îmi voi aprecia familia mai mult...
Îmi voi aprecia viața mai mult...
Lucrurile vor fi mai dificile...
Voi petrece mai mult timp cu familia...
Voi fi mai bun cu angajații mei...

În continuare voi prezenta o listă cu câteva trunchiuri de propoziții preluate sau parafrazate din lucrarea lui Branden:

Dacă voi mări cu 5% nivelul de conștiință în viața mea...
Lucrurile care mă fac fericit sunt...
Pentru a aduce cu 5% mai multă fericire în viața mea...
Dacă voi fi mai responsabil în îndeplinirea dorințelor mele...
Dacă voi aduce cu 5% mai multă integritate în viața mea...
Dacă aș putea spune da atunci când vreau să spun da și nu când vreau să spun nu...
Dacă respir adânc și îmi permit să simt ce este fericirea...
Devin conștient că...

Lucrați asupra acestor trunchiuri de propoziții de câteva ori — le puteți face în fiecare zi — le puteți face zilnic timp de câteva săptămâni sau o dată pe săptămână timp de șase luni. Le puteți face pe toate în același timp sau unul sau două pe rând.

Dacă există vreun trunchi de propoziție care are vreun impact anume asupra dumneavoastră, repetați propozițiile care derivă din ea atât timp cât le considerați utile.[2]

[2] Recomand realizarea unui program mai lung de formare a propozițiilor, precum cel prezentat în cartea lui Nathaniel Branden, intitulată *Six Pillars of Self-Esteem* sau online. Pentru exemple, vizitați site-ul nathanielbranden.com/catalog/articles_essays/sentence_completion.html.

Întocmiți o hartă a fericirii

Studiați harta pe care ați alcătuit-o în cadrul exercițiului de la sfârșitul Capitolului 3. Pe baza informațiilor colectate de dumneavoastră, proiectați săptămâna ideală. Odată ce aveți o imagine a modului în care ați vrea să arate viața dumneavoastră, sunt mari șanse ca aceasta să devină realitate.

Dacă vreți să petreceți mai mult timp cu familia — să spunem opt ore pe săptămână — scrieți acest lucru. Dacă vreți să petreceți mai puțin timp în fața televizorului, scrieți care credeți că este timpul ideal necesar acestei activități — având în vedere toate celelalte lucruri pe care v-ar plăcea să le faceți. Faceți acest lucru într-un mod cât mai realist posibil; de exemplu, chiar dacă v-ați dori să petreceți în mod normal 20 de ore pe săptămână citind romane și privind piese de teatru, s-ar putea ca acest lucru să nu aibă nicio utilitate având în vedere celelalte obligații din viața dumneavoastră.

Există lucruri pe care nu le faceți acum și care ar putea să vă ofere o stare de mulțumire? Dacă ați merge la film o dată pe săptămână, acest lucru ar putea contribui la o stare de bine? Ați fi mai fericit dacă ați dedica patru ore pe săptămână unui hobby și dacă ați ieși în oraș de trei ori pe săptămână?

Dacă întâmpinați constrângeri și nu puteți face schimbări semnificative în viața dumneavoastră, încercați să profitați de ce aveți. Gândiți-vă la activități scurte care v-ar putea aduce beneficii prezente și viitoare și pe care le-ați putea insera în viața dumneavoastră. Dacă drumul zilnic către locul de muncă este plictisitor, dar de neevitat, încercați să-l faceți plăcut. De exemplu, ascultați cărți audio sau muzica dumneavoastră preferată pe parcursul drumului. Sau puteți încerca să citiți — încă o dată, transformați în ritual orice schimbare pe care doriți să o faceți în viața dumneavoastră.

Periodic — cam o dată pe an — repetați acest exercițiu împreună cu cel de la sfârșitul Capitolului 3. Observați progresul făcut și zonele în care ați dori să progresați, precum și modul în care prioritățile dumneavoastră s-au schimbat spre deosebire de anul anterior, și care necesită o revizuire a hărții.

5

Stabilirea scopurilor

Fericirea derivă mai puțin din experiența pasivă a circumstanțelor dezirabile decât din implicarea în activități valoroase și progresul pe calea atingerii scopurilor.

DAVID MYERS și ED DIENER

Atunci când, la vârsta de 16 ani, am pornit în căutarea fericirii, am crezut că pentru a fi cu adevărat fericit trebuia să ajung la o stare lipsită de dorințe — care pentru mine presupunea lipsa aspirațiilor, a obiectivelor și scopurilor. Până la urmă, scopurile către care tindeam — precum câștigarea campionatului — nu numai că nu îmi ofereau rezultate pe măsura investiției emoționale; din contră, îmi provocau nefericire, mă făceau să mă simt falimentar din punct de vedere emoțional. Mi-au trebuit câțiva ani pentru a înțelege că problema nu o reprezentau scopurile — aspirații, dorințe, nevoi — ci tipul scopurilor pe care le aveam și rolul deținut de acestea în viața mea.

Acum sunt de părere că scopurile sunt indispensabile pentru o viață fericită — pentru a fi fericiți, trebuie să identificăm și să urmărim anumite scopuri care sunt atât plăcute, cât și importante. Dar înainte de a privi relația dintre stabilirea scopurilor și confort, să luăm în considerare relația existentă între stabilirea scopurilor și starea de bine.

Scopuri și succes

Oamenii care își stabilesc scopuri au șanse mai mari să reușească decât cei care nu le au. A avea obiective provocatoare și specifice — cu termene-limită și criterii de performanță — conduce la o mai bună performanță.[1] Stabilirea unui scop înseamnă un angajament în cuvinte, iar cuvintele au puterea de a crea un viitor mai bun.

Atunci când este vorba despre legătura dintre scopuri și succes, știința psihologiei confirmă, așa cum se întâmplă adesea, relația dintre ceea ce comunică limbajul nostru, ce susțin textele religioase și ceea ce multe persoane experimentează. Legătura etimologică dintre *concept* și a *concepe* nu este accidentală. Prin intermediul conceptelor, al cuvintelor, putem concepe, putem da naștere unei noi realități. În Biblia ebraică, de exemplu, se spune că Dumnezeu a creat lumea prin intermediul cuvintelor: „Să se facă lumină: și s-a făcut lumină". Cartea lui Ioan începe astfel: „La început a fost cuvântul". Statele Unite și-au declarat existența susținând un set de scopuri, obiective și valori.

Scopurile comunică, pentru noi și pentru alții, credința conform căreia suntem capabili să depășim obstacolele. Imaginați-vă că viața dumneavoastră este o călătorie. Mergeți cu rucsacul în spate, progresând, până când ajungeți în fața unui zid din cărămidă care vă împiedică să ajungeți la destinație. Cum procedați? Vă întoarceți din drum, evitați bariera care reprezintă o provocare? Sau adoptați o altă abordare și aruncați peste gard

[1] Pentru o privire generală asupra literaturii academice, vezi Locke, E.A., și Latham, G.P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.

rucsacul, deoarece acest gest vă ajută să găsiți modalități prin care puteți trece dincolo de zid?

În 1879, Thomas Edison a anunțat că va prezenta în public becul electric până la 31 decembrie, deși toate experimentele până în acel moment eșuaseră. Și-a aruncat sacul peste zid — care simboliza obstacolul — și, în ultima zi a anului, s-a făcut lumină. În 1962, când președintele John F. Kennedy a declarat lumii că Statele Unite vor trimite un om pe Lună până la sfârșitul decadei, unele dintre materialele necesare acestei călătorii nu erau încă inventate, iar tehnologia indispensabilă acestei aventuri era cvasiinexistentă. Dar și-a aruncat rucsacul — și al său, și al NASA — peste zid. Deși ne asumăm o obligație verbală, indiferent cât de curajoasă și plină de inspirație ar fi aceasta, ea nu ne garantează faptul că vom ajunge la destinație și nu ne ușurează drumul spre obținerea succesului.

William H. Murray, un alpinist scoțian, a scris în *The Scottish Himalayan Expedition* despre beneficiile gestului de a ne arunca rucsacul peste un zid:

> Până în momentul în care o persoană este cu adevărat convinsă că un anumit lucru trebuie făcut, există ezitare, șansa de a se retrage, întotdeauna există ineficiență. Cât privește toate acțiunile inițiativei (și ale creației), există un adevăr elementar, a cărui ignorare ucide bogăția de idei și planurile: faptul că în momentul în care cineva se dedică unui anumit demers, providența își face apariția. Au loc tot felul de întâmplări menite să sprijine persoana în cauză, care altfel nu ar fi existat. Un întreg șir de evenimente derivă din decizie, determinând o serie de evenimente neprevăzute și de întâlniri, precum și asistență materială la care nimeni nu se așteaptă. Am ajuns să respect unul dintre distihurile lui Goethe: „Indiferent ce poți realiza sau visezi că poți realiza, începe să o faci! Îndrăzneala are geniu, magie și forță.

Un scop, un angajament explicit concentrează atenția asupra țintei și ne ajută să găsim modalități pentru a ajunge acolo. Scopul poate fi la fel de simplu precum cel de a cumpăra un computer sau la fel de complex precum escaladarea Everestului. Convingerile, spun psihologii, sunt profeții care se împlinesc de la sine atunci când ni le asumăm. În momentul în care ne aruncăm rucsacul peste zid demonstrăm că avem încredere în noi, în capacitatea noastră de a transforma în realitate viitorul pe care ni l-am imaginat.[2] Noi deseori creăm realitatea, nu doar reacționăm față de ea.

Timp de reflecție

Gândiți-vă la experiența care a urmat unui angajament pe care vi l-ați asumat. Care au fost consecințele? Pentru ce anume v-ați asuma un angajament în acest moment?

Scopuri și starea de bine

Deși cercetările empirice și dovezile anecdotice demonstrează faptul că există o legătură între a-ți fixa scopuri și a te simți bine, ea este mai puțin evidențiată. Înțelepciunea convențională ne arată că fericirea presupune îndeplinirea unor scopuri. Zeci de ani de cercetări

[2] Vezi Rosenthal, R., și Jacobson, L. (1968), *Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectation and Pupils' Intellectual Development*. Holt, Reinhardt și Winston; și Bandura, A. (1997), *și Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman et Comp.

stau la baza puternicelor noastre convingeri: în timp ce îndeplinirea unui scop ne poate oferi satisfacție, iar eșecul poate duce la disperare, aceste sentimente sunt de scurtă durată.

Psihologul Philip Brickman și colegii săi au demonstrat acest lucru prin analizarea nivelurilor de fericire pe care oamenii le-au avut atunci când au câștigat la loterie. Într-o perioadă relativ scurtă, de o lună, câștigătorii la loto se întorc la starea psihică anterioară câștigului. Dacă erau nefericiți înainte de a câștiga, vor rămâne la fel. În mod similar, și poate mai surprinzător, victimele accidentelor care au devenit paraplegice erau adesea la fel de fericite ca înainte de accident, într-o perioadă de un an de la producerea acestuia.

Psihologul Daniel Gilbert* a extins aceste rezultate pentru a demonstra incapacitatea noastră de a ne prezice propriile stări emoționale. Suntem convinși că o casă nouă, o promovare sau un articol pe care l-am scris ne-ar face fericiți, când de fapt aceste realizări duc la creșteri temporare ale stării noastre de bine. Același lucru este valabil și în cazul experiențelor negative. Suferința emoțională care apare după finalizarea unei relații, după pierderea slujbei sau după eșecul înregistrat de candidatul nostru preferat nu durează mult. Curând ne întoarcem la starea de fericire sau nefericire de dinaintea acestei experiențe.

Cercetările menționate anterior, care se refereau la una dintre cele mai puternice convingeri conform căreia, prin atingerea unui scop, am deveni mai fericiți, ne oferă o veste bună și una proastă. Vestea bună este că putem să fim mai puțin preocupați de eșec și deci mai îndrăzneți în căutările noastre. Vestea proastă este că

* Daniel Gilbert, *În căutarea fericirii*, Curtea Veche Publishing, 2008.

succesul nu are efecte spectaculoase — și dacă așa stau lucrurile, ne putem întreba dacă nu cumva nu are niciun sens să urmărim un scop sau să vizăm obținerea fericirii. Viața noastră ar putea fi asemănătoare cu a personajului interpretat de Bill Murray în filmul *Groundhog Day* sau cu a lui Sisif.

În acest caz, alegerea este susținută fie de o iluzie (atingerea anumitor țeluri ne va face mai fericiți), fie va fi confruntată cu realitatea brutală (indiferent ce am face nu vom fi mai fericiți). Din fericire, nu este așa. Există o altă posibilitate, dar mai întâi trebuie ca noi să înțelegem relația dintre scop și proces, dintre destinație și călătorie. Atunci când înțelegem această relație, scopurile noastre pot să ne conducă spre o stare psihică mai bună.

Rolul scopurilor

Robert M. Pirsig, în *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance*, descrie cum s-a alăturat unui grup de călugări Zen — care urcau pe Himalaya. Deși Pirsig era cel mai tânăr membru al grupului, a fost singurul care a întâmpinat dificultăți; simțindu-se neputincios, el a renunțat să mai urce, în timp ce călugării au reușit să ajungă în vârf fără a depune un efort prea mare.

Pirsig era preocupat să ajungă în vârful muntelui și, copleșit de drumul care părea interminabil, a fost incapabil să se bucure de urcare; și-a pierdut dorința — și puterea — de a merge mai departe. Călugării se concentrau și ei asupra vârfului muntelui, dar făceau acest lucru doar pentru a se asigura că urmează drumul potrivit, nu pentru că scopul lor era să ajungă neapărat în vârf. Conștienți că se îndreptau în direcția corectă își

permiteau să nu piardă concentrarea și se bucurau de fiecare pas, fără să fie copleșiți de dificultatea traseului.

Rolul scopurilor este acela de a ne elibera, pentru ca noi să ne bucurăm de prezent. Dacă pornim într-o călătorie fără să avem o destinație, călătoria nu va fi prea plăcută. Dacă nu știm unde trebuie să ajungem sau măcar unde vrem să mergem, fiecare răscruce a drumului devine un loc ambivalent — nu știm dacă ar fi indicat să mergem la stânga sau la dreapta, așa cum nu știm nici dacă vrem să ajungem acolo unde duc aceste drumuri. Prin urmare, în loc să ne concentrăm atenția asupra peisajului, a reliefului, a florilor de pe marginea drumului, suntem preocupați de ezitări și de incertitudine. Ce se va întâmpla dacă merg pe aici? Ce se va întâmpla dacă urmez acest drum aflat la cotitură? Dacă avem o destinație în minte, dacă știm mai mult sau mai puțin unde vrem să ajungem, suntem liberi să ne concentrăm atenția în totalitate asupra modului în care putem profita de locul în care *suntem* acum.

În viziunea mea, este important nu atât *să atingem anumite scopuri*, ci *este important să le avem*. În articolul său, „Positive Affectivity," psihologul David Watson aduce în discuție valoarea călătoriei: „Cercetătorii contemporani subliniază faptul că străduința de a atinge scopuri — și nu atingerea scopurilor în sine — este crucială pentru fericire și pentru o mentalitate pozitivă". Scopul primar al deținerii unui țel — un scop viitor — este acela de a îmbunătăți plăcerea clipei prezente.

Scopurile sunt și mijloace, nu numai finalități. Pentru o fericire de durată trebuie să ne modificăm radical așteptările pe care le avem de la scopurile noastre: decât să le percepem ca finalități (să ne așteptăm ca atingerea lor să ne producă fericire), trebuie să le privim ca mijloace (să recunoaștem faptul că ele ne îmbunătățesc plăcerea

călătoriei). Când scopurile facilitează plăcerea experienței prezente, ele conduc la o creștere a nivelului bunăstării la fiecare pas, spre deosebire de o stare de bine temporară care survine odată cu realizarea unui scop. Un scop ne oferă posibilitatea de a simți că trăim atunci când facem un lucru.[3]

Deși eu sunt de părere că simplul fapt de a avea scopuri este necesar pentru fericirea de durată, existența acestor scopuri nu este suficientă. Scopurile trebuie să fie relevante pentru fiecare în parte, iar călătoria spre ele trebuie să fie plăcută, pentru ca ele să determine o creștere semnificativă a gradului nostru de fericire.

Timp de reflecție

Ce scopuri v-au produs o fericire mai mare în trecut, luând în considerare plăcerea și importanța călătoriei spre ele? Ce fel de scopuri credeți că vă vor aduce aceleași beneficii în viitor?

Oare toate scopurile, atât timp cât produc plăcere și sunt semnificative, generează profituri măsurate în Moneda Supremă? Dar dacă a face bani este important pentru mine, iar prestigiul îmi permite să mă simt confortabil? Până la urmă, dorința de a deține lucruri materiale, nevoia de a fi plăcut de semeni fac parte din natura umană și, într-o oarecare măsură, ele sunt importante pentru majoritatea persoanelor. Având în vedere acest lucru, nu ar trebui ca goana după bogăție

[3] Am preluat de la Philip Stone ideea conform căreia trebuie să trăim clipa.

materială și alte lucruri care derivă din ea să constituie o parte integrantă a obținerii fericirii?

Rezumând cercetarea despre scopuri și fericire, Kennon Sheldon și colegii săi afirmă: „Oamenii ce caută să obțină o stare de mai bine ar trebui să se concentreze asupra urmăririi unor scopuri care: a) presupun dezvoltare, colaborare și relaționare, și nu asupra unor scopuri care au în vedere banii, frumusețea și popularitatea și b) scopuri care sunt interesante și importante din punct de vedere personal, și nu asupra unor scopuri pe care se simt obligați sau presați să și le asume". În timp ce unele persoane, dacă nu toate, urmăresc obținerea fericirii, a frumuseții și a banilor — uneori se simt chiar obligați sau presați să facă un anumit lucru — Sheldon subliniază că noi am fi mai fericiți dacă ne-am îndrepta atenția asupra unor scopuri *în concordanță cu propriul eu*. Cercetările în această zonă ne-au oferit o înțelegere mai nuanțată a tipului de importanță și plăcere care va maximiza potențialul nostru de a fi fericiți.

Scopuri în concordanță cu propriul eu

Scopurile în concordanță cu propriul eu sunt cele pe care le urmărim din interes personal și/sau o convingere puternică. Aceste scopuri, conform lui Kennon Sheldon și lui Andrew Elliot, „sunt integrate propriului eu, derivând direct din alegerea personală". În general, pentru ca scopurile să fie în concordanță cu eul, persoana trebuie să simtă că le-a ales din convingere personală, și nu pentru că i-au fost impuse, că ele provin din dorința de a-și *exprima* o parte din propria personalitate, și nu din nevoia de a-i *impresiona* pe cei din jur. Noi urmărim aceste scopuri nu pentru că ceilalți consideră că așa ar trebui să procedăm sau pentru că ne simțim

obligați, ci pentru că ne dorim cu adevărat acest lucru — pentru că le considerăm importante și plăcute.

Cercetările în acest domeniu indică faptul că există o diferență calitativă între importanța pe care o acordăm bunurilor extrinseci, precum statutul social și situația contului din bancă, și cea a bunurilor intrinseci, precum dezvoltarea personală și un sens al apartenenței. În mod normal, scopurile de natură financiară nu sunt în concordanță cu eul — ele provin dintr-o sursă mai degrabă extrinsecă decât intrinsecă. Dorința de a deține un statut și de a impresiona se află deseori, nu întotdeauna, pe un loc inferior goanei după bogăția materială.

În cartea lor intitulată *The Dark Side of the American Dream*, Tim Kasser și Richard Ryan demonstrează că urmărirea succesului financiar ca scop central al vieții, ca principiu de viață are consecințe negative. Cei pentru care principalul obiectiv este acela de a face bani sunt departe de a-și valorifica potențialul la maximum. Aceștia fac parte din categoria celor mai stresați și sunt mai expuși depresiilor sau anxietății. Mai mult decât atât, având în vedere conexiunea minte–corp, sunt mai puțin sănătoși, mai lipsiți de vitalitate. Aceleași rezultate au fost obținute în afara Statelor Unite: studenții școlii de business din Singapore „care fuseseră puternic îndoctrinați cu valori materiale, au acuzat o stimă de sine scăzută, o lipsă de vitalitate, un grad de fericire scăzut, precum și o anxietate crescută, o simptomatologie fizică și nefericire".

Psihologii care fac studii cu privire la scopurile aflate în concordanță cu propriul *eu* nu sugerează faptul că ar trebui să nu mai urmărim obținerea unor posesii materiale și a altor beneficii incluse — acest lucru ar însemna să declarăm război propriei naturi, așa cum nici nu sugerează că urmărirea securității financiare ar fi lipsită

de importanță. Este esențial pentru confortul nostru să avem suficienți bani pentru a ne asigura hrană, adăpost, educație și alte nevoi primare. Totuși, dincolo de a face posibilă îndeplinirea nevoilor de bază, banii sau prestigiul nu trebuie să fie scopurile noastre principale — cu atât mai puțin în cazul în care fericirea este acceptată ca monedă supremă.

Banii, deși sunt considerați de majoritatea cercetătorilor scop extrinsec, pot funcționa și ca un obiectiv intrinsec — caz în care bogăția ar reprezenta un element ce contribuie la fericirea noastră. Unele persoane care se străduiesc să câștige mai mulți bani nu sunt atât de interesate de aspectul material al bogăției, ci mai mult de ceea ce acesta reprezintă pentru ei — recompensarea efortului, o marcă a competenței și așa mai departe. În acest caz, câștigarea banilor este asociată cu factori intrinseci mai degrabă decât cu unii extrinseci, precum statutul social.

Mai mult decât atât, urmărirea bogăției poate fi considerată un scop concordant cu propriul eu dacă banii sunt percepuți și utilizați ca un mijloc de a obține lucruri importante pentru noi; de exemplu, dacă banii ne pot oferi acel sentiment de eliberare fructificat prin atenția acordată unor lucruri care înseamnă foarte mult pentru noi sau dacă ne pot ajuta să susținem o cauză în care credem.

Există, cu siguranță, multe beneficii ca urmare a identificării și urmăririi unor scopuri concordante cu propriul eu. Sheldon și Linda Houser-Marko susțin că selectarea acestor scopuri „este o abilitate dificilă, care necesită o clară percepție de sine și abilitatea de a rezista presiunilor sociale care ne pot îndrepta spre direcții nepotrivite". Trebuie să știm cu toții ce ne dorim să facem cu propria viață și apoi să avem curajul să fim sinceri cu propriile noastre dorințe.

Timp de reflecție

Care sunt câteva dintre scopurile dumneavoastră aflate în concordanță cu propriul eu? Există vreo barieră internă sau externă care vă împiedică să urmăriți aceste scopuri?

A dori versus *a trebui*

Sentimentul că o persoană și-a ales în mod deliberat un scop este o precondiție pentru ca el să fie în concordanță cu propriul eu, ceea ce explică de ce oamenii care trăiesc în țări libere sunt mai fericiți decât cei care trăiesc sub regimuri opresive. Și totuși, multe persoane din democrațiile sănătoase se simt înrobite — nu de regim, ci de factori extrinseci care se impun de la sine, precum prestigiul, dorința de a mulțumi, obligația sau teama. Pentru ei, viața constă mai mult sau mai puțin într-o serie de obligații pe care *trebuie* să le îndeplinească, mai degrabă decât activități în care *doresc* să se implice. Obligațiile, având în vedere faptul că nu sunt scopuri aflate în concordanță cu propriul eu, sunt lipsite de sens sau nu produc plăcere — de obicei, sunt lipsite de ambele. Dorințele, deoarece sunt scopuri în concordanță cu propriul eu, ne oferă adesea atât sens, cât și plăcere.

Un mod de a deveni mai fericiți și de a crește astfel starea noastră de bine este de a reduce acele activități care trebuie făcute din rațiuni extrinseci și de a crește numărul activităților dorite de noi înșine. Urmez medicina în primul rând pentru că o percep ca pe o activitate importantă pentru mine (factor intrinsec) sau este vorba despre dorința de a avea statutul social asociat cu profesia (factor extrinsec)? Aleg comerțul pentru că mi se

pare incitant să urmăresc piața (factor intrinsec) sau deoarece îmi poate aduce mulți bani (factor extrinsec)?

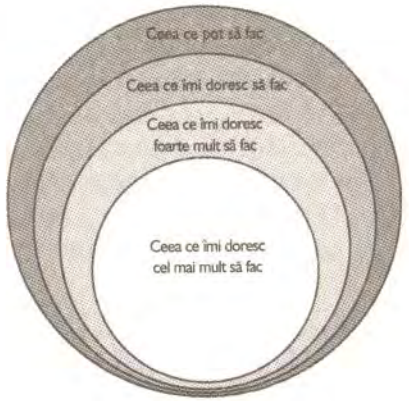
Alegerile precedente nu se exclud reciproc. Majoritatea alegerilor noastre sunt determinate de mulți factori, unii extrinseci, alții intrinseci. O persoană care alege să urmeze Dreptul pentru a-și mulțumi familia, cu siguranță se simte și împlinită atunci când reușește să facă dreptate. În mod similar, cineva care devine avocat deoarece este pasionat de acest domeniu nu poate să rămână indiferent în fața succesului câștigat în timp. Întrebarea este care factori, cei intrinseci sau cei extrinseci, au fost preeminenți în procesul decizional? Dacă dorința primară este de natură intrinsecă — cu alte cuvinte, alegerea făcută este în concordanță cu propriul eu — atunci persoana va simți acest lucru ca pe ceva ce își dorește să facă; dacă dorința primară este de natură extrinsecă, atunci experiența va fi mai mult una impusă.

Același tip de analiză aplicată scopurilor generale poate fi aplicată scopurilor noastre zilnice. Cam cât timp dedic zilnic activităților pe care vreau să le fac în raport cu cele pe care trebuie să le fac? Unele obligații sunt inevitabile. Personal, *vreau* să predau, dar pentru a face acest lucru *trebuie* să petrec multe ore corectând lucrări. Provocarea este nu să eliminăm în totalitate activitățile care trebuie făcute, ci de a le reduce și, pe cât posibil, de a le înlocui cu activități dorite. Fericirea mea depinde în mare măsură de raportul dintre activitățile pe care vreau să le fac și cele pe care trebuie să le fac. Acest raport influențează în mare măsură plăcerea de a începe o nouă zi atunci când mă trezesc dimineața sau vidul pe care-l resimt atunci când mă gândesc ce mă așteaptă, indiferent dacă am un sentiment de împlinire și satisfacție sau mai mult unul de eliberare și relaxare atunci când se sfârșește ziua sau săptămâna.

Timp de reflecție

Gândiți-vă la o zi tipică. Vă implicați mai mult în activități care trebuie făcute sau pe care vi le doriți? În general sunteți nerăbdător să începeți o nouă zi sau o nouă săptămână?

Simplul fapt că ne punem întrebarea ce anume dorim să facem sau ce anume ne-ar produce plăcere, precum și sentimentul că ne simțim împliniți nu este suficient, de cele mai multe ori. Trebuie să gândim mult mai profund. Profesorul meu de filozofie, Ohad Kamin, mi-a dat unele sfaturi atunci când am absolvit facultatea și nu știam încotro să mă îndrept: „Viața este scurtă. Atunci când îți alegi un drum, trebuie să te asiguri că de-a lungul lui există acele lucruri pe care le poți face. Dintre acestea, trebuie să le selectezi pe acelea pe care îți dorești să le faci. Apoi, trebuie să te concentrezi asupra a ceea *ce îți dorești cu adevărat* să faci. În final, selectează acele lucruri pe care *îți dorești cel mai mult* să le faci — și acționează în acest sens." Ceea ce a făcut Ohad a fost să deseneze patru cercuri concentrice, iar în centru erau acele lucruri care mă făceau cel mai fericit.



Cercul din exterior circumscria posibilitățile care îmi erau disponibile. Cercul aflat cel mai aproape de cel central conținea cele mai adânci dorințe pe care îmi doream să le realizez. Chiar și astăzi, încercarea de a realiza aceste lucruri mă ajută să mă simt viu și autentic — să îmi realizez propriile vise prin forțe proprii. Nu ne permitem întotdeauna luxul de a urma pașii descriși în cercul interior — există adesea constrângeri care nu depind de noi. În orice caz, răspunsurile sincere la aceste întrebări ne pot ajuta să începem călătoria către realizarea visurilor noastre. Până la urmă, cuvintele pot să creeze lumi.

Timp de reflecție

Care sunt lucrurile pe care vă doriți cu adevărat să le faceți?

Eu și soția mea, Tami, ne ajutăm adesea reciproc să găsim scopuri — personale și comune. Acum câțiva ani, în timp ce vorbeam despre stabilirea unui *termen-limită* pentru realizarea scopurilor, mi-a atras atenția asupra faptului că ar fi mai potrivit să vorbesc despre *linii ale vieții*, deoarece scopurile aflate în concordanță cu propriul eu sunt o adevărată sursă de inspirație. În mod similar, atunci când urmărim scopuri care sunt plăcute și importante pentru noi, care oferă beneficiu prezent și viitor, *nu omorâm timpul*, ci *îl readucem la viață*.[4]

Conform lui Abraham Maslow, „concentrarea atenției asupra unei sarcini determinate are efecte pozitive

[4] În cartea sa, *Happiness*, Matthieu Ricard pune în discuție problema expresiei „uciderea timpului." Ricard, M. (2006). *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill*, Little, Brown et Comp.

asupra organismului și asupra mediului înconjurător". Acest lucru este valabil în special atunci când sarcina asupra căreia ne concentrăm atenția este în concordanță cu propriul eu, conformă cu cele mai puternice dorințe și interese. În ultimul său interviu acordat presei, omul de știință al secolului XX, Joseph Campbell, a fost întrebat de Bill Moyers dacă a avut vreodată sentimentul „că a fost ajutat de mâini nevăzute":

> Tot timpul. Este incredibil. Chiar am o superstiție generată de aceste mâini nevăzute care m-au ajutat tot timpul. Mai precis, dacă urmărești să obții acea stare de bine, ajungi să urmezi un drum în viață care ți-a fost destinat. Atunci când realizezi acest lucru, începi să cunoști persoane care se află în câmpul tău de confort și care îți deschid acele uși de care ai nevoie. Aș sfătui lumea să nu se teamă să facă tot ce le stă în putință pentru a obține această stare, iar ușile li se vor deschide dinainte fără ca ei să fi știut vreodată de existența lor.

Așa cum sugerează cercetările despre scopurile aflate în concordanță cu propriul eu, convingerea lui Campbell este mai mult decât o superstiție. Atunci când ne dorim să obținem o stare de bine, nu numai că ne bucurăm de călătorie, ci avem parte de mult mai mult succes. Lipsiți de un sens clar al direcției, ajungem să hoinărim și să ne îndepărtăm de adevăratul nostru eu. Atunci când știm direcția în care ne îndreptăm — și când suntem convinși de faptul că ne dorim foarte mult să ajungem acolo — este mai ușor să ne menținem cursul acela foarte important pentru noi. Există o posibilitate mai mare ca noi să spunem „nu" unor obligații externe impuse, unor cereri care nu sunt conforme cu dorințele noastre — și de a răspune „da" chemării, vocii din interiorul nostru.

Timpul este o cursă în care rezultatele sunt pe măsura efortului, o resursă limitată. Viața este prea scurtă pentru a face doar ceea ce trebuie să facem; însă este suficient de lungă pentru a avea timp să facem ceea ce ne dorim.

EXERCIȚII

Stabilirea unor scopuri aflate în concordanță cu propriul eu

Oamenii care își stabilesc și urmăresc scopuri aflate în concordanță cu propriul eu sunt în general mai fericiți și mai prosperi. Notați pe o coală de hârtie ceea ce vă doriți cu adevărat să faceți în toate sectoarele-cheie ale vieții dumneavoastră — de la relații, până la locul de muncă. Luați în considerare următoarele:[5]

- **Scopuri pe termen lung.** Acestea sunt obiective concrete, cu direcții de dezvoltare clare, între unu și 30 de ani. Acestea ar trebui să fie scopuri care să vă provoace; ar trebui să vă ajute să vă dezvoltați. Țineți cont de faptul că, indiferent dacă vă îndepliniți sau nu scopurile, acesta nu este cel mai important lucru pentru obținerea fericirii de lungă durată; obiectivul cel mai important este de a vă ajuta să vă bucurați de fiecare moment al vieții. Unul dintre scopurile mele pe termen lung, de exemplu, este de a pune la punct un curriculum al fericirii care va include o serie de cărți, seminarii video și ateliere de lucru până la data de 1 iunie 2013 (în cadrul fișierului personal despre stabilirea scopurilor, mă gândesc să scriu o serie de cărți, de seminarii.)

[5] Pentru un proces mai elaborat, vezi Capitolul 11 din cartea *Built to Last*. Collins, J. și Porras, J.I. (2002). Carte apărută la Curtea Veche Publishing, în 2006, *Afaceri clădite să dureze*.

- **Scopuri pe termen scurt.** Această etapă se referă la diviziunea și atingerea unor scopuri pe termen lung. Ce trebuie să faci în anul următor, în luna următoare sau în ziua următoare, pentru a obține realizarea acelor scopuri pe termen lung? În timp ce scriu asta, unul dintre scopurile mele pe termen scurt, ce derivă din scopul pe termen lung, este acela de a finaliza prima schiță a acestei cărți până la sfârșitul lunii septembrie a acestui an.

- **Plan de acțiune.** Ce trebuie să faci pe parcursul anului următor, al lunilor viitoare sau al zilei următoare pentru a-ți realiza scopurile pe termen lung și pe termen scurt? În calendarul dumneavoastră, scrieți activitățile pe care trebuie să le îndepliniți zilnic, săptămânal sau lunar. Ceea ce fac în acest moment este parte dintr-un plan de acțiune: un ritual zilnic în care îmi rezerv trei ore pentru a lucra la această carte.

Atunci când nu ne stabilim scopuri precise, suntem la mila forțelor externe — care duc rareori spre activități aflate în concordanță cu propriul eu. Trebuie să alegem între a reacționa pasiv la necesitățile extrinseci sau de fi activi.

Comitetul fericirii

Creați-vă un comitet al fericirii — un grup de persoane cărora le pasă de starea dumneavoastră. Cereți acestor persoane să se asigure că vă îndepliniți angajamentele și că le urmați. Organizați întâlniri în mod regulat pentru a discuta despre progresul făcut, despre îmbunătățirile semnificative din viața dumneavoastră, despre schimbările pe care ați dori să le faceți în anumite sectoare ale vieții.

Păstrarea angajamentelor și a scopurilor dumneavoastră nu va fi un lucru simplu.

Este nevoie de practică pentru a le transforma în obiceiuri, în ritualuri — și de aceea cele mai multe eforturi de a le schimba eșuează. Schimbarea de orice fel — fie că este vorba despre un

nou program de exerciții fizice sau de a reuși să petreceți mai mult timp cu familia — are șanse mai mari de reușită atunci când se bucură de sprijinul altora.

Pe lângă crearea unui comitet al fericirii dumneavoastră, încercați să deveniți un membru al comitetului fericirii altor persoane (puteți avea un singur grup mic, în care să faceți cu rândul, și fiecare membru să facă parte din comitetul fericirii celuilalt).

Astfel, îi veți ajuta pe ceilalți și vă veți ajuta și pe dumneavoastră: prin faptul că le cereți celorlalți să vă plătească în Moneda Supremă și le amintiți să urmeze activități plăcute și semnificative, vă veți îndeplini angajamentul asumat față de dumneavoastră.[6]

[6] Cercetările asupra disonanței cognitive (Festinger, L. [1957]. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press) și teoria percepției sinelui (Bem, D.J. [1967]. Self-Perception: An Alternative Interpretation of Cognitive Dissonance Phenomena. *Psychological Review*, 74, 183–200) sugerează faptul că, atunci când susținem o anumită poziție, angajamentul pentru acea poziție devine și mai puternic. Dacă le spunem celorlalți cât de importantă este Moneda Supremă și le amintim să urmărească activități semnificative și plăcute, vom fi mai determinați să urmărim activități care ne vor face mai fericiți.

Partea a doua

Aplicații practice

6

Fericirea în educație

Educația este șansa fericirii noastre.

MARK VAN DOREN

Fratele meu a studiat psihologia la Harvard. Înainte de a ajunge la această școală, și-a petrecut timpul citind cărți de psihologie, studiind, scriind și discutând despre acest domeniu. Ca student însă, nu i-a plăcut să o învețe.

Sentimentul său nu era unul singular: majoritatea studenților disprețuiesc temele pentru acasă. Atunci, ce anume îi determină să fie atât de devotați studiului? În timp ce discutam cu fratele meu despre nefericirea sa cu privire la școală, mi-au venit în minte două modele care ilustrează modul în care sunt motivați studenții: modelul înecului și modelul care reflectă întocmai modul în care facem dragoste.

Modelul înecului demonstrează două lucruri: faptul că dorința de a ne elibera de suferință poate constitui un factor motivator foarte puternic și că, odată eliberați, putem confunda cu ușurință sentimentul de eliberare cu cel de fericire. O persoană care este forțată să stea sub apă va simți disconfort și suferință și se va lupta să se elibereze.

Dacă, în ultimul moment, capul îi este eliberat, va gâfâi câteva minute, inspirând cât mai mult aer, și va acuza o ușoară amețeală.

Situația este mai puțin dramatică pentru studenții cărora nu le place școala, dar natura motivației lor — nevoia de a evita consecințele negative — este similară. Pe parcursul semestrului, studenții sunt motivați de teama eșecului în momentul în care sunt obligați să se implice în activități care nu le fac plăcere. La finalul semestrului, eliberați de obligația de a citi cărți, de a susține examene sau de a preda eseuri, au un sentiment copleșitor de eliberare — care, pentru moment, seamănă cu fericirea.

Acest șablon al durerii urmat de eliberare este modelul care ne este imprimat încă din școala generală. Este ușor de observat cum, nefiind conștienți de existența modelelor alternative, viața trăită ca un maraton poate să pară un lucru normal și atractiv.

Modelul care reflectă modul în care facem dragoste oferă însă o perspectivă diferită a modului în care percepem activitatea de a studia, una care poate cuprinde beneficiul prezent, dar și pe cel viitor.

Multele ore dedicate studiului, cercetării, scrisului pot fi considerate un preludiu. Experiența Evrika — momentul în care este trecută granița dintre știință și intuiție, atunci când ajungem la soluția unei probleme, de exemplu — este asemănătoare unui orgasm. La fel ca în cazul modelului înecului, există un final dezirabil, dar în cazul modelului asemănător modului în care se face dragoste, obținem satisfacție din tot ceea ce facem pe parcursul drumului.

Transformarea procesului didactic în sine este, în parte, responsabilitatea fiecărui student, în special la liceu sau la facultate, unde există mai multă independență. Totuși, până la momentul în care studenții sunt destul de maturi pentru a se ocupa singuri de educația lor, majoritatea au fost deja îndoctrinați cu modelul maratonistului vieții. Învață de la părinții lor că notele și premiile reprezintă măsura succesului, că responsabilitatea lor este aceea de a avea un CV impresionant și nu se bucură de activitatea de a învăța în sine. Educatorii — părinți și profesori — care vor să ajute copiii să aibă o viață împlinită trebuie să fie convinși ei înșiși că fericirea este Moneda Supremă. Copiii sunt extrem de sensibili la aluzii și își vor asuma convingerile educatorilor chiar și atunci când acestea sunt implicite.

La școală, copiii ar trebui încurajați să urmeze acele activități care le oferă plăcere și un sens al vieții. Dacă un student vrea să fie asistent social și a avut un timp de reflecție în care a luat în considerare costurile și beneficiile unei astfel de cariere, ar trebui încurajat de profesori, deși ar câștiga mai mulți bani în calitate de bancher de investiții. Dacă vrea să devină om de afaceri, atunci ar trebui să fie susținut de părinții săi, deși ei și-ar fi dorit ca el să urmeze o carieră în politică. Pentru părinții și profesorii care sunt adepții Monedei Supreme, sprijinul acordat copilului — indiferent de ceea ce își dorește să facă — este o abordare cum nu se poate mai potrivită.[1]

[1] Nu susțin o abordare *laissez-faire* a educației, în care părinții le fac mereu pe plac celor mici și le permit să își manifeste sentimentele plăcute sau neplăcute. Educatorii cu cel mai mare succes reușesc să stabilească un echilibru între limitele impuse din exterior și practicile democratice, între fermitate și permisivitate. Pentru o discuție mai amănunțită privind practicile educaționale, vezi Lillard, P.P. (1996). *Montessori Today: A Comprehensive Approach to Education from Birth to Adulthood*, Schocken Books; și Ginott, H.G. (1995). *Teacher and Child: A Book for Parents and Teachers*, Collier Books.

Timp de reflecție

Gândiți-vă la cel mai bun profesor pe care l-ați avut la școală. Cum a procedat pentru a vă atrage și a transforma într-un lucru plăcut activitatea de a învăța?

Atunci când sunt încurajate realizările (tangibile) în detrimentul plăcerii de a studia (lucru intangibil), școlile întăresc ideea maratonului vieții și reprimă dezvoltarea emoțională. Maratoniștii învață că mulțumirea emoțională este pe locul secund în raport cu realizările validate și recunoscute de cei din jur și că emoțiile nu fac altceva decât să stea în calea succesului și cel mai bine ar fi dacă le-ar ignora sau suprima.

Ironia este că emoțiile sunt necesare nu doar pentru obținerea Monedei Supreme, ci și pentru obținerea succesului material. Daniel Goleman, în *Emotional Intelligence*[*], afirmă: „Psihologii sunt de acord în privința faptului că IQ-ul reprezintă 20% din totalul factorilor care determină succesul. Un procent de 80% provine din alți factori, inclusiv din ceea ce numesc eu inteligență emoțională". Structura mentală a maratonistului este antitetică inteligenței emoționale și unei vieți fericite *și* prospere.

Ce pot face în acest caz părinții și profesorii pentru a ajuta studenții să lucreze cu plăcere la școală și să se descurce foarte bine în același timp? Cum pot fi reconciliate dragostea de a studia și realizările? Lucrarea psihologului Mihaly Csikszentmihalyi despre „flux" ne oferă informații de detaliu și modalități prin care putem crea un mediu corespunzător acasă și la școală, pentru a obține beneficii prezente și viitoare, plăcere și sens.

[*] Daniel Goleman, *Inteligența emoțională*, ed. a III-a, Curtea Veche Publishing, 2008

Fluxul

Fluxul, conform lui Csikszentmihalyi, este o stare în care ne simțim implicați total în activitatea pe care o prestăm, una în care „a acționa și a fi conștient sunt unul și același lucru".[2]

Cunoaștem cu toții acele momente în care suntem absorbiți de o carte sau în care scriem o lucrare și suntem atât de concentrați, încât nu auzim când ne strigă cineva. Sau atunci când gătim, vorbim cu un prieten ori jucăm baschet în parcul din cartier și descoperim dintr-odată că au trecut ore, deși acestea au părut secunde. Acestea sunt experiențe caracteristice unei stări de flux.

Atunci când ne aflăm într-o stare de flux, ne bucurăm de o experiență de vârf și de performanță optimă: simțim plăcere *și* funcționăm la maximum. Atleții se referă la această experiență ca fiind în forma maximă. Indiferent ce am face în starea de flux — chiar dacă lovim o minge, sculptăm în lemn, scriem o poezie sau învățăm pentru un examen — suntem complet concentrați asupra activității; nimic nu ne distrage atenția. Funcționând la maximum, învățăm, creștem, ne dezvoltăm și avansăm către scopul nostru.

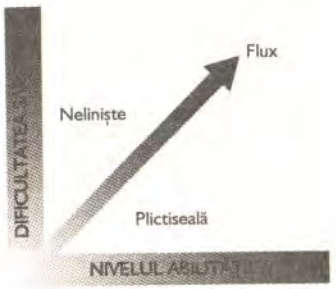
Csikszentmihalyi explică faptul că un simț al scopului foarte clar definit este necesar pentru a obține starea de flux. În timp ce scopurile se pot schimba pe parcursul timpului așa cum se și întâmplă cel mai adesea, direcția activității trebuie să fie lipsită de ambiguități pe durata desfășurării ei. Atunci când nu suntem distrași de toate

[2] Lucrarea lui Csikszentmihalyi despre flux are implicații majore pentru individ și pentru societate. M. Csikszentmihalyi, *Starea de flux. Psihologia experienței supreme*, Curtea Veche Publishing, 2007.

celelalte lucruri pe care le-am putea face, atunci când ne dedicăm trup și suflet obiectivului nostru, suntem liberi să ne cufundăm cu totul în activitatea în care suntem implicați. Așa cum spuneam mai sus când mă refeream la scopuri, dacă avem o destinație clară, ne putem bucura de călătorie. În cazul fluxului, se îmbină beneficiile prezente și viitoare: un scop clar nu este în opoziție cu experiența actuală, ci contribuie la aceasta. Experiențele de flux conduc la niveluri mai înalte de fericire prin faptul că transformă formula „nu suferi, nu câștigi" în „câștig prezent, câștig viitor".

Studiile lui Csikszentmihalyi ce au ca subiect starea de flux arată faptul că modelul „nu suferi, nu câștigi" se bazează pe mitul conform căruia doar printr-un efort de supramotivare extrem și susținut putem atinge nivelul optim de performanță. Cercetările despre flux arată că suferința nu este de fapt condiția necesară pentru performanță. Este mai degrabă o zonă specifică, granița dintre supramotivare și lipsa acesteia, în care nu numai că ne desfășurăm la maximum potențialul, dar ne și bucurăm de ceea ce facem. Ajungem în această zonă atunci când activitățile noastre ne oferă un nivel corespunzător de provocare, atunci când atribuția respectivă nu este nici dificilă, nici prea simplă.

Desenul demonstrează faptul că, dacă dificultatea unei sarcini este mare, iar nivelul abilității noastre este scăzut, atunci ne simțim neliniștiți; dacă nivelul abilității noastre este înalt, iar dificultatea atribuției este scăzută, ne plictisim. Suntem într-o stare de flux atunci când dificultatea sarcinii și nivelul abilității noastre corespund.



Timp de reflecție

Care este momentul în care experimentați o stare de flux?

Mulți studenți se simt fie plictisiți, fie neliniștiți la școală, nu se bucură de ceea ce fac și nici nu își folosesc potențialul la maximum. Pentru ca studenții să aibă sentimentul beneficiilor prezente și viitoare la școală, profesorii ar trebui, atunci când acest lucru este posibil, să structureze lecțiile și activitățile în așa fel încât acestea să fie în concordanță cu nivelul abilităților fiecărui individ. Așa cum sugerează desenul, există două modalități de a împiedica studenții de a experimenta o stare de flux. În primul rând, prin crearea unui mediu stresant, care va conduce la neliniște; în al doilea rând, prin crearea unui mediu care este lipsit de luptă și de provocări, care va conduce la plictiseală.

În primul caz, profesorul aplică modelul înecului pentru educația copilului. Copilul este forțat, împins dincolo de zona-limită, iar a merge la școală devine sinonim cu suferința, anxietatea și nefericirea. Studentul este încurajat să se concentreze asupra rezultatului,

și nu asupra procesului, asupra destinației, și nu asupra călătoriei. Copilul devine foarte repede un maratonist, fiindu-i greu să obțină o stare de flux, nu numai la școală, ci și în viață — la muncă sau în timpul liber.

În cel de-al doilea caz, mai degrabă decât supramotivare și anxietate, apar plictiseala și lipsa motivației. Consecințele lipsei de provocare nu sunt mai puțin negative decât cele ce apar în cadrul supramotivării, și exclud starea de flux. Educatorii, în special părinții, confundă lupta cu suferința; dorind să îi protejeze pe copii de suferință, le satisfac orice plăcere și îi privează de orice provocare. Încercând să le ofere copiilor o viață „fără probleme", acești părinți le refuză oportunitatea de a lupta, împiedicându-i să experimenteze o stare de flux, precum și satisfacția de a depăși obstacole.

În copilărie, desenele mele favorite erau *Richie Rich: The Poor Little Rich Boy*, despre viața tumultuoasă a unui băiețel care părea a avea totul. Oximoronul din titlu, de a fi sărac și bogat simultan, are o logică, dacă ne aducem aminte de Moneda Supremă: în societatea noastră bazată pe lucruri pe care este bine să le facem, observăm un număr din ce în ce mai mare de copii bogați — și de adulți în egală măsură — nefericiți. Unii numesc acest fenomen o formă de „a-ți dori ceea ce îți lipsește"; eu o consider un dezavantaj al privilegiului.

Dezavantajul privilegiului

Samuel Smiles, părintele mișcării de dezvoltare personală, a scris în anul 1858: „fiecare tânăr ar trebui să simtă că fericirea și confortul lui depind numai de el și de propriile lui energii, și nu de ajutorul și patronajul altora". Atunci când părinții „își ajută" copiii să se sustragă muncii dificile, acest lucru va duce la nefericire în

viitor: „Este pusă sub semnul întrebării ideea de a impune un anumit stil de viață omului mai degrabă decât satisfacerea completă a tuturor dorințelor sale fără niciun efort din partea lui, fără să lase loc dorințelor, speranțelor sau străduințelor sale".

Atunci când sunt provocați, copiii, asemenea adulților, vor găsi un sens în realizările lor și se vor bucura de procesul pe care trebuie să îl parcurgă pentru a atinge acele scopuri.

Dezavantajul privilegiului poate explica, într-o anumită măsură, motivul pentru care, în cultura occidentală, cazurile de depresie sunt din ce în ce mai frecvente, iar depresia apare la o vârstă mai mică decât înainte. Pentru mulți tineri viața a fost prea simplă.

Dificultățile și provocările sunt o componentă necesară a unei vieți bogate din punct de vedere emoțional; nu există scurtături spre fericire. Și totuși, răspunsul nostru imediat la lupta celorlalți cu viața — în special dacă acele persoane se întâmplă să fie copiii noștri — este dorința de a le face viața mai ușoară. A-i lăsa să lupte atunci când avem mijloacele de a le face viața mai simplă pare anormal; dar există momente în care trebuie să ne înfrânăm impulsurile și să le acordăm privilegiul dificultăților.

Starea de nefericire este frecventă în rândul celor bogați, deoarece ei se află sub presiunea constantă de a trebui să fie fericiți. Am întâlnit acest fenomen printre studenții care provin dintr-un mediu privilegiat. „Ce drept sau motiv real", ar întreba un student, „am de a fi fericit?" El se simte vinovat pentru că nu este recunoscător, pentru că nu apreciază ceea ce îi oferă. Mai mult decât atât, deoarece nu poate găsi un motiv real pentru nefericirea lui, se consideră responsabil de acest lucru și nu se simte deloc

în largul lui. Presiunea de a fi fericit — sentimentul de vinovăție în fața emoțiilor negative — determină o stare de nefericire și mai mare. Ceea ce nu recunosc — el și cei din lumea noastră materială — este faptul că emoțiile nu depind de bogăția materială.

Emoțiile, cel mai puternic catalizator

Cu toții simțim suferința sau bucuria copleșitoare și tot ceea ce există între aceste două variabile. Deși nu toți oamenii au acces în aceeași măsură la toate bunurile materiale, majoritatea au acces în egală măsură la Moneda Supremă. Așa cum am menționat mai devreme în carte, pe lângă cei care trăiesc în condiții de sărăcie extremă sau opresiune politică, fericirea și nefericirea sunt distribuite în mod egal în cadrul populației. În articolul intitulat „Who Is Happy?" David Myers și Ed Diener fac un rezumat al cercetărilor cu privire la starea subiectivă de bine:

„Fericirea și satisfacția vieții sunt disponibile în egală măsură celor tineri și celor bătrâni, femeilor și bărbaților, celor albi și celor de culoare, celor bogați și clasei muncitoare." Moneda Supremă este marele catalizator.

Ideea apare și în cuvintele economistului și filozofului Adam Smith, care a trăit în secolul al XVIII-lea „în ceea ce privește starea de fericire reală, ei (cei din clasa săracă) nu sunt inferiori în nicio privință celor care par mult mai sus decât ei". Smith a scris această afirmație din punctul de vedere al clasei privilegiate — și cu o detașare caracteristică timpului său — dar are dreptate atunci când afirmă că nu avem niciun motiv să credem că suferința sau bucuria celor săraci sunt diferite calitativ sau cantitativ de cele ale oamenilor bogați. Odată ce nevoile primare — hrană, adăpost sau educație adecvată — sunt

satisfăcute, nu există diferențe majore între grupurile cu venituri diferite în ceea ce privește emoțiile.

Nefericirea celor bogați nu este mai puțin reală, mai puțin naturală, mai puțin răspândită decât nefericirea celor săraci, și nu este nici mai puțin justificată. Cu toții, în diferite momente ale vieții noastre, simțim tristețe și anxietate, bucurie, fericire; a ne priva pe noi înșine de trăirea acestor emoții ne transformă în persoane lipsite de privilegii în raport cu Moneda Supremă, indiferent dacă avem sau nu o situație materială bună. Niciun privilegiu din lume nu ne poate proteja de suferință emoțională, chiar de nihilism uneori, și de convingerea că ele nu fac altceva decât să determine o nefericire mai mare. Indiferent de statutul social sau de venitul fiecăruia, trebuie să ne acordăm nouă înșine permisiunea de a fi umani.[3]

Timp de reflecție

Acceptați emoțiile negative ca fiind ceva natural sau le refuzați? Vă acordați permisiunea de a fi uman?

Prejudecata cu privire la muncă

Cercetările lui Csikszentmihalyi au arătat cum copiii de 12 ani fac deja o distincție clară între muncă și joacă, o diferență care rămâne cu noi pentru tot restul vieții. Copiilor le este foarte clar faptul că educația lor se referă la activitățile școlare, la teme și la munca dificilă. Faptul că ei percep școala ca pe un fel de muncă îi

[3] Voi dezvolta aceste idei, dar și altele, în următoarea mea carte *The Permission to Be Human*.

împiedică să se bucure de experiența educațională, deoarece există o prejudecată socială împotriva muncii. Aceasta este adânc înrădăcinată în cultura occidentală și poate fi descoperită în textele noastre fundamentale.

Adam și Eva au trăit o viață relaxată, nu munceau și nu își făceau planuri de viitor. Totuși, au mâncat fructul interzis, au fost izgoniți din Grădina Raiului și atât ei cât și descendenții lor au fost condamnați la o viață de muncă. Noțiunea de muncă grea ca pedeapsă a devenit atât de înrădăcinată în cultura noastră, încât avem tendința de a ne imagina raiul — locul în care am avea o viață ideală — ca fiind lipsit de toate dificultățile, inclusiv de muncă. Așa cum s-a dovedit, aici, pe Pământ, trebuie să muncim pentru a fi fericiți.

În articolul intitulat „Optimal Experience In Work and Leisure", Csikszentmihalyi și Judith LeFevre arată că oamenii preferă relaxarea în locul muncii, o concluzie care nu pare să uimească pe nimeni. Totuși, au mai descoperit un lucru: oamenii au mai multe experiențe de tipul stării de flux la lucru, mai degrabă decât acasă.

Acest paradox — noi spunem că preferăm relaxarea și totuși avem experiențe de vârf la muncă — este ciudat și revelator. Prejudecata noastră în ceea ce privește munca, asocierea efortului cu suferința și a relaxării cu plăcerea sunt atât de adânc înrădăcinate încât ne distorsionează percepția experienței actuale. Atunci când evaluăm în mod regulat și automat experiențele pozitive de la lucru în mod negativ, ca un răspuns gata învățat, ne limităm potențialul de fericire — deoarece pentru a fi fericiți nu trebuie numai să trăim emoțiile pozitive, ci și să le evaluăm ca atare.

Munca poate și trebuie să fie un loc în care să experimentăm emoții pozitive. În *The Courage to Teach*, educatorul Parker Palmer scrie: „într-o cultură care egalizează

munca cu suferința, este revoluționar să sugerăm că cel mai bun semn lăuntric de vocație este bucuria profundă — revoluționar, dar adevărat". Faptul că pentru noi munca este egală cu durerea și suferința constituie o barieră internă ce împiedică mulți oameni să fie fericiți la școală și la locul de muncă.

Pentru a ne ajuta pe noi înșine să fim mai fericiți la școală și la locul de muncă, putem să ne reîncadrăm cognitiv experiența — să scăpăm de prejudecata pe care o avem în privința muncii. Un studiu condus de Donald Hebb în 1930 ne poate ajuta să înțelegem cum poate fi abordată cu succes această experiență.

Unui număr de 600 de elevi cu vârste cuprinse între șase și 15 ani li s-a spus că nu mai trebuie să lucreze la școală. Dacă nu erau disciplinați în clasă, pedeapsa era să meargă afară să se joace; dacă se purtau conform așteptărilor, trebuiau să lucreze mai mult drept răsplată. Hebb afirmă: „În aceste circumstanțe, toți elevii au descoperit într-o zi sau două, în anumite limite, că preferau să lucreze decât să nu lucreze (și au învățat așa mai multă matematică decât în anii anteriori)." Dacă am putea învăța să reconsiderăm educația și munca și să ajungem să le considerăm un privilegiu, ci nu o datorie — și să inoculăm această abordare și copiilor noștri — ne vom descurca mult mai bine cu Moneda Supremă. Mai mult decât atât, putem învăța mai mult și mai bine.

Timp de reflecție

Puteți învăța să priviți școala sau munca dumneavoastră ca pe un privilegiu? Ce puteți face sau ce faceți pentru ca această experiență să fie cât mai plăcută?

Atunci când viziunea noastră despre fericire este una rigidă — și împiedică posibilitatea ca efortul și lupta să fie surse ale Monedei Supreme — trecem cu vederea unele dintre cele mai bune șanse de a avea o viață împlinită. La școală sau la muncă, nu reușim să profităm de șansa de a fi fericiți; în afara școlii și a locului de muncă ne irosim timpul „liber" eliberându-l de efort, de provocări și, prin urmare, de sens. Apoi rămânem cu sentimentul că fericirea este un lucru ce ne scapă printre degete.

Educația trebuie să ajute elevii să prospere din punct de vedere emoțional, dar și material. În acest sens, școlile trebuie să se concentreze și pe alte aspecte decât cele tehnice ale educației, trebuie să meargă dincolo de cei trei *R* (sc*R*iere, citi*R*e și a*R*itmetică). Aș sugera un al patrulea *R*: dist*R*acție. Profesorii trebuie să creeze în școli condiții care să le permită elevilor să se distreze învățând, crescând, dezvoltându-se. Majoritatea dintre noi își petrec mulți ani în sala de clasă, și multe dintre așteptările și obiceiurile noastre se stabilesc în acești ani formativi. Dacă în timpul școlii elevii sunt încurajați să urmărească fericirea, să se concentreze asupra activităților care vor genera Moneda Supremă, există posibilitatea ca acest lucru să se întâmple pe parcursul vieții lor. Dacă, pe de altă parte, nu fac altceva decât să concureze precum niște maratoniști, de la o clasă la alta, probabil vor face acest lucru și după ce vor absolvi.

Decât să își ajute elevii să găsească scopuri și activități care să aibă un sens pentru ei, decât să îi ajute pe elevi să trăiască bucuria învățării, mulți educatori sunt preocupați ca elevii lor să ia note mari la lucrări. Csikszentmihalyi scrie:

> Nici părinții, nici profesorii nu sunt eficienți în a-i învăța pe copii să obțină plăcerea din lucrurile potrivite. Adulții înșiși, adesea iluzionați de modelele greșite, provoacă această decepție. Ei transformă atribuțiile serioase în unele plictisitoare și dificile, iar pe cele frivole — în unele incitante și simple. Școlile în general nu reușesc să pună accentul pe frumusețea unei științe sau a matematicii; ele predau rutina istoriei sau a literaturii și nu pun accent pe aventură.

Plăcerea de a studia este minimalizată: copiii întreabă mereu, sunt mereu dornici să afle mai multe despre lumea din jurul lor. Educatorii care îi sprijină pe copii în urmărirea lucrurilor importante pentru ei și care îi ajută să aibă experiențe de flux încurajează această dragoste înnăscută pentru studiu. Ei pot aborda educația ca o aventură atractivă minunată — urmărirea Monedei Supreme pe tot parcursul vieții.

EXERCIȚII

Programul educațional

> Oamenii cei mai prosperi sunt cei care învață pe tot parcursul vieții; ei pun mereu întrebări și nu încetează să exploreze lumea plină de necunoscut din jurul lor. Indiferent de momentul vieții în care vă aflați — chiar dacă aveți 15 ani sau 115 ani, chiar dacă treceți printr-o perioadă fastă sau mai puțin fastă a vieții dumneavoastră — creați-vă un program educațional propriu.
>
> Programul poate include următoarele două categorii: dezvoltarea profesională și dezvoltarea personală. Pentru fiecare categorie, realizați un material didactic care să producă beneficiu prezent (pe care vă face plăcere să îl citiți sau la care vă gândiți cu

plăcere), dar și beneficiu viitor (care va contribui la dezvoltarea dumneavoastră generală). Transformați în ritual programul prin alocarea unui anumit timp pe săptămână pentru educația dumneavoastră.

De exemplu, la categoria dezvoltare personală, încercați să citiți cartea lui Nathaniel Branden *The Six Pillars of Self-Esteem* și să faceți exercițiul de încheiere a propozițiilor în cadrul lui. Pe lângă acesta, înscrieți-vă la un curs de psihologie pozitivă la facultatea din orașul în care locuiți și țineți un jurnal personal. Pentru dezvoltarea personală, ați putea căuta un mentor în care aveți încredere și citiți de asemenea informații despre ultimele noutăți din domeniu.

Avantajul necazurilor

Deși știu că nu toate lucrurile care se întâmplă duc într-o direcție bună, sunt conștient că unele persoane le pot transforma în avantaje. Dificultățile, cele pe care nu le-am accepta în mod voluntar în viața noastră, pot să joace un rol important. O viață fără griji nu este întotdeauna lucrul cel mai bun.

Descrieți o experiență dificilă prin care ați trecut — un eșec anume sau o perioadă mai lungă de timp în care v-ați luptat cu viața. După ce o descrieți în detaliu, identificați și beneficiile care au rezultat din acea experiență.

Fără să minimalizați sau să trivializați suferința asociată cu experiența respectivă, scrieți despre profiturile măsurate în Moneda Supremă pe care le-ați avut. V-au determinat să fiți mai puternic? Ați învățat lecții importante? Acum apreciați mai mult anumite lucruri? Sunt alte lucururi pe care le-ați fi putut învăța?

Dacă faceți acest exercițiu în grup, încercați să vă ajutați să găsiți mai multe avantaje care au rezultat din acea experiență. Profitați de acea dificultate. Așa cum a susținut colega mea Anne Harbison, „nu irosiți niciodată un moment de criză".

7

Cum putem obține fericirea chiar și la locul de muncă

Trăiți bucuria muncii.

HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

Acum zece ani am întâlnit un tânăr avocat corporatist care lucra în cadrul unei firme prestigioase din New York și urma să fie numit partener în cadrul acelei firme. Avea un apartament luxos cu vedere spre Central Park și tocmai își cumpărase un BMW.

Pentru bani, lucra din greu și petrecea cel puțin 60 de ore pe săptămână la birou. În fiecare dimineață trebuia să se străduiască să se ridice din pat pentru a pleca la serviciu, deoarece considera că avea puține motive pentru care să înceapă ziua — întâlnirile cu clienții și colegii, ședințele-fulger și contractele care îi umpleau zilele nu erau altceva decât o serie de munci obligatorii ce trebuiau îndeplinite.

Atunci când l-am întrebat ce muncă ar face într-o lume ideală, mi-a răspuns că ar lucra într-o galerie de artă. Nu mai erau posturi libere în galeriile de artă? Erau locuri libere, mi-a răspuns el. Nu avea calificarea necesară? Ba da. Dar dacă ar fi lucrat într-o galerie de artă, ar fi însemnat o pierdere considerabilă de bani în bugetul său și i s-ar fi micșorat considerabil standardul de viață. Nu-i producea o mare plăcere să lucreze în firma de avocatură, dar nu vedea altă soluție.

Aveam în față un om nefericit pentru că era înrobit de munca pe care nu o făcea cu plăcere. Și nu este singur în nefericirea lui; în Statele Unite, doar 50% dintre angajați afirmă că sunt satisfăcuți de munca lor.[1] Totuși, din conversația mea cu avocatul și cu mulți alții care nu sunt mulțumiți de ceea ce fac, mi-a fost clar faptul că au făcut o alegere care îi făcea nefericiți.

Sclavul propriilor pasiuni

În limba ebraică, cuvântul „muncă" (*avoda*) face parte din rădăcina cuvântului „sclav" (*eved*). Majoritatea dintre noi nu au altă soluție decât să muncească pentru a se putea întreține. Deși trebuie să muncim pentru a supraviețui, suntem înrobiți de natura noastră: ne dorim să fim fericiți, dar pentru a fi fericiți trebuie să muncim.

Totuși, deoarece suntem înrobiți de elementele extrinseci ale vieții, nu înseamnă că nu ne putem *simți* liberi. Ne simțim liberi atunci când *alegem* un drum care ne oferă sens și plăcere. Depinde de noi dacă experiența noastră este una liberă sau dacă alegem să fim robii bogăției materiale sau prosperității emoționale, sclavii așteptărilor celor din jur sau ai propriilor pasiuni.

Pentru a face astfel de alegeri, am putea să începem prin a ne pune câteva întrebări. „Întreabă și ți se va răspunde", spun Scripturile. Atunci când punem întrebări, dăm startul unor noi căutări și cuceriri: vedem lucruri pe care nu le-am văzut înainte, descoperim drumuri care erau obscure până atunci.

[1] Studiu realizat de *Conference Board* (2005). Vezi raportul online: conference-board.org/utilities/pressDetail.cfm?press_ID=2582.

Prin faptul că ne punem întrebări sincere, ne înfruntăm propriile prejudecăți, modurile convenționale de a ne gândi la ceea ce este posibil în viața noastră: Sunt fericit la serviciu? Cum pot deveni mai fericit? Pot să renunț la acest serviciu și să găsesc un alt job mai important și mai plăcut pentru mine? Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu îmi pot permite să plec sau nu îmi doresc acest lucru, ce pot face pentru ca munca mea să fie mai plăcută?

Angajatorul potrivit poate crea condiții care determină fericirea. De exemplu, cercetările conduse de psihologul Richard Hackman demonstrează cum anumite condiții de la locul de muncă pot determina o muncă mai plăcută și îl pot ajuta pe angajat să găsească un sens în munca lui.

În primul rând, munca ar trebui să scoată la iveală o serie de talente și abilități; în al doilea rând, angajatul ar trebui să ducă la bun sfârșit atribuția care i s-a încredințat, și nu să dețină un rol minor în realizarea acesteia; în final, angajatul ar trebui să simtă faptul că munca lui are un impact semnificativ asupra altora. Un manager care proiectează condiții de muncă ce îndeplinesc aceste reguli va crește profiturile angajaților săi în Moneda Supremă.

Așa cum am menționat în Capitolul 6, lucrarea lui Mihaly Csikszentmihalyi ilustrează cum o sarcină provocatoare care nu este nici prea dificilă, nici prea simplă, conduce la niveluri mai înalte de angajament. Un manager care este conștient de beneficiile angajamentelor — atât pentru angajat, cât și pentru organizație — va atribui angajatului sarcini ce îl provoacă într-un grad mai ridicat.

Timp de reflecție

Gândiți-vă la experiențele care v-au făcut plăcere la locul de muncă. Ce anume a transformat proiectele cu pricina în experiențe pozitive?

Totuși, nu putem spera că jobul potrivit sau angajatorul potrivit vor apărea din senin. Trebuie să încercăm pe cât posibil să creăm un mediu plăcut și important la locul de muncă. Faptul că îi învinovățim pe ceilalți — pe părinții noștri, pe profesori, pe șeful nostru sau guvernul — poate să provoace simpatie, dar nu fericire. Responsabilitatea pentru găsirea jobului potrivit sau pentru crearea unor condiții de muncă potrivite ne aparține.

În cazul unor joburi există posibilitatea de restructurare a muncii pentru a îndeplini condițiile necesare obținerii Monedei Supreme. De exemplu, putem experimenta starea de flux prin setarea unor scopuri precise și prin a ne mobiliza chiar și atunci când jobul nu necesită acest lucru. Ne putem asuma o responsabilitate mai mare și încerca să ne implicăm într-un grad mai mare în sarcini pe care le considerăm interesante; putem lua inițiativa și putem căuta modalități prin care putem contribui mai mult în cadrul organizației, mutându-ne într-un alt departament sau implicându-ne într-un alt proiect. Dacă fișa postului nu vă permite să vă implicați și este complet neinteresantă, indiferent cât de mult ați încerca, atunci ar trebui să vă îndreptați atenția către o altă sursă de venit. În timp ce, în unele cazuri, locul actual de muncă nu pare o soluție fezabilă, în majoritatea cazurilor putem găsi o alternativă — un serviciu

care, dincolo de câștigurile materiale care ne asigură nevoile de bază, ne va oferi Moneda Supremă.

Poate părea înfricoșător să căutăm un alt loc de muncă sau să ne dedicăm unui alt tip de activitate. Totuși, schimbarea este necesară dacă suntem blocați într-un job care nu ne oferă altceva decât câștiguri materiale. Dacă am fi găsit un job care nu ne satisfăcea nici măcar nevoile materiale de bază, am fi făcut tot posibilul să schimbăm această situație. Atunci, care este motivul pentru care ne mulțumim cu standarde mai scăzute atunci când Moneda Supremă — propria noastră fericire — este la mijloc? Avem nevoie de curaj pentru a implementa schimbarea în viețile noastre. Iar *curajul nu presupune a nu-ți fi teamă, ci faptul de a ne fi teamă și a merge mai departe.*

Moneda materială și Moneda Supremă sunt necesare pentru a supraviețui și *nu trebuie* să se excludă reciproc. Mai mult decât atât, deoarece dăm randament maxim în cazul lucrurilor pe care le găsim provocatoare, implicarea în acele activități care ne oferă sens și plăcere ar putea conduce la un succes cuantificabil pe viitor. Obișnuim să lucrăm mai mult la lucrurile de care suntem interesați și de care suntem pasionați.

Fără pasiune, dispare motivația; cu pasiune, motivația crește și, cu timpul, același lucru se întâmplă și cu aptitudinile noastre.

Investiția pe care o facem în munca noastră poate fi determinată și de ceea ce pierdem sau câștigăm din punct de vedere financiar. Așa cum ilustrează exemplul robotului lipsit de emoții, fără o investiție emoțională în munca noastră, ne pierdem interesul în cele din urmă. Emoțiile determină mișcarea — ele sunt combustibilul nostru.

Cum să ne identificăm propria vocație

Psihologul Abraham Maslow scria: „cea mai frumoasă soartă, cel mai frumos lucru care i se poate întâmpla unei ființe umane, este de a fi răsplătită pentru că a pus atâta pasiune în munca sa". Nu este întotdeauna simplu să descoperi ce fel de muncă ar determina acest „noroc" măsurat în Moneda Supremă. În acest sens ne pot ajuta cercetările ce examinează relația pe care oamenii o au cu munca lor.

Psihologul Amy Wrzesniewski și colegii ei sugerează faptul că oamenii au trei viziuni despre munca lor: job, carieră sau vocație.[2] Un job este perceput în general ca o corvoadă, fiind concentrat asupra recompenselor financiare, și nu asupra împlinirii personale. Persoana merge la lucru deoarece simte că trebuie să facă asta, și nu pentru că l-ar face de bunăvoie. Nu are așteptări prea mari de la acest job, în afara salariului de la sfârșitul fiecărei luni sau săptămâni, și așteaptă cu nerăbdare ziua de vineri sau perioada concediului.

Persoana orientată spre carieră este motivată în principal de factori extrinseci, precum bani, promovare — putere sau prestigiu. Așteaptă cu nerăbdare următoarea promovare, următoarea avansare pe scara ierarhică — de la asociat la profesor cu normă întreagă, de la profe-

[2] Vezi Wrzesniewski, A., și Dutton, J.E. (2001). Crafting a Job: Revisioning Employees as Active Crafters of Their Work. *Academy of Management Journal*, 26, 179–201. Inițial, a existat o distincție între job, carieră și chemare în cartea *Habits of the Heart*. Bellah, R.N., Madsen, R., Sullivan, W.M., Swidler, A., și Tipton, S.M. (1996). *Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life*. University of California Press.

sor la șef de catedră, de la vicepreședinte la președinte, de la editor asistent la editor-șef.

Pentru o persoană care își consideră munca drept vocație, munca este un scop în sine. În timp ce salariul nu este cu siguranță de neglijat, iar avansarea — un lucru important, individul lucrează în principal pentru că își dorește acest lucru. Este determinat de motive intrinseci și simte că împlinirea personală, scopurile sale sunt concordante cu sinele. Este pasionat de munca lui și se simte împlinit; pentru el, munca este un privilegiu, nu o povară.

Timp de reflecție

Considerați că munca dumneavoastră este un job, o carieră sau o vocație? Puneți-vă această întrebare și în privința joburilor pe care le-ați mai avut.

Modul în care suntem orientați către muncă — fie că vedem munca asemenea unei cariere, unui simplu job sau unei chemări — are consecințe serioase asupra confortului nostru la locul de muncă, dar și în alte zone de activitate. Wrzesniewski consideră că: „satisfacția vieții și a muncii poate să depindă mai mult de modul în care angajatul își percepe munca, decât de un venit sau de un statut social".

Este nevoie de un efort conștient și concentrat pentru a ne găsi vocația, deoarece suntem încurajați de obicei să urmărim ceea ce facem *mai bine* decât ceea ce vrem să facem. Majoritatea experților în carieră și a testelor de carieră, de exemplu, se concentrează asupra punctelor pozitive, nu asupra pasiunilor. Întrebări precum „La ce mă pricep?" sunt importante pentru alegerea unui drum,

dar trebui să ni le adresăm după ce am aflat ce anume ne produce plăcere și sens. Atunci când prima întrebare este „Ce *pot* face?" acordăm prioritate monedelor cuantificabile (banilor și aprobării celor din jur); atunci când prima noastră întrebare este „Ce îmi *doresc* să fac?" (adică, „Ce anume îmi oferă sens și plăcere?), alegerea noastră este determinată de urmărirea Monedei Supreme.

Procedeul MPS — *meaning* (sens), *pleasure* (plăcere), *strengths* (puncte forte)

Poate fi o provocare să găsești jobul care ți se potrivește — muncă ce corespunde atât pasiunilor, cât și punctelor tale forte. Putem da curs acestui proces prin a încerca să răspundem la trei întrebări cruciale — „Ce anume îmi oferă *sens*?, Ce anume îmi oferă *plăcere*?, Care sunt *punctele mele forte*?" Privind răspunsurile și identificând zone de suprapunere, putem să ne dăm seama ce fel de activitate ne-ar face fericiți.[3]

Pentru a oferi răspunsuri sincere la aceste întrebări trebuie să depunem mai mult efort decât să spunem ceea ce ne vine în minte pe moment, când încercăm să ne gândim la lucrurile pe care noi le considerăm importante. Majoritatea dintre noi au răspunsuri mai mult sau mai puțin pregătite la aceste întrebări; aceste răspunsuri sunt în general adevărate, dar ar putea să nu surprindă întreaga paletă de experiențe pe care le considerăm importante sau cărora le atribuim un sens. Ar trebui să acordăm mai mult timp acestor răs-

[3] Pentru o discuție mai elaborată privind identificarea punctelor forte, vezi Buckingham M. și Clifton, D.O. (2001). *Now, Discover Your Strengths*, Free Press.

punsuri, reflectând, încercând să ne amintim acele momente din viața noastră când am simțit că avem un scop în viață.

S-ar putea să trebuiască să petrecem un timp luând în considerare răspunsurile la aceste trei întrebări. Listele pe care le formăm astfel pot fi lungi, iar modul în care aranjăm în frază răspunsurile ar putea să nu scoată imediat la iveală zonele pe care nu le-am luat în considerare.

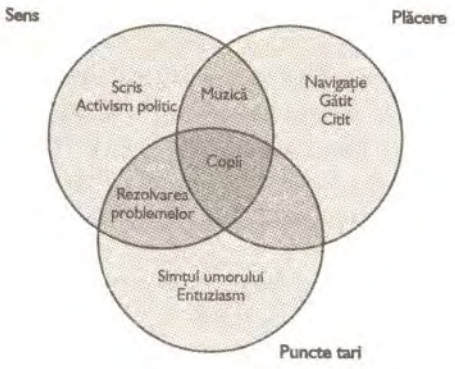
Cum să utilizăm procedeul MPS

Listele noastre vor fi încurcate și mai puțin la obiect decât exemplul următor, care este menit să demonstreze cum putem obține fericirea și succesul în procesul muncii, în forma sa cea mai simplă, doar ținând seama de sens, plăcere și punctele noastre forte.

Să spunem că găsesc sens în activități precum rezolvarea de probleme, scrisul, să lucrez cu copii și să mă implic în proiecte politice sau artistice. Îmi place să navighez, să gătesc, să citesc, să ascult muzică și să fiu în jurul copiilor. Punctele mele tari sunt: simțul umorului, entuziasmul, abilitatea de a relaționa cu copiii și abilitatea de a rezolva probleme.

Care dintre aceste răspunsuri se suprapun?

Privind cea de-a doua diagramă, pot să văd cum lucrul cu copiii îmi oferă plăcere și sens, și mă pricep la așa ceva. Ca să îmi dau seama ce joburi mi se potrivesc, voi lua în considerare alte aspecte ale vieții și personalității mele. De exemplu, sunt foarte organizat și îmi place să îmi planific activitățile din săptămâna următoare în avans — de aceea prefer să am un orar zilnic bine stabilit. Îmi place să călătoresc și mi s-ar potrivi un job care să îmi permită pauzele lungi.



Așadar, ce tip de muncă cu copiii mi-ar oferi un orar bine stabilit zilnic și pauze lungi? Ce fel de muncă ar putea include sau ar face uz de celelalte pasiuni și aptitudini ale mele, precum entuziasmul, simțul umorului, rezolvarea problemelor și pasiunea pentru citit? Luând în considerare toți acești factori, mă gândesc să devin profesor de limba engleză. Deși procesul nu m-a condus la un job bine remunerat, m-a ajutat să identific jobul cel mai profitabil din punctul de vedere al Monedei Supreme.

Procedeul MPS ne poate ajuta totodată să luăm decizii importante ce privesc arii importante din viața noastră. Atunci când alegem un curs la școală, de exemplu, putem să identificăm o suprapunere a cursurilor, lucru foarte important pentru cariera noastră.

Și un manager poate folosi procedeul MPS în beneficiul organizației sau al personalului. Prin faptul că își ajută angajații să identifice activități care le fac plăcere, care sunt importante pentru ei și la care se pricep, va reuși să îmbunătățească performanțele generale ale colectivului său. Procedeul MPS poate fi folositor pentru un manager care selectează angajați. Nu orice loc de muncă poate satisface nevoile fiecărei persoane sau poate utiliza punctele tari ale acesteia. Este important pentru manager să stabilească de la bun început o adecvare între cei pe care îi angajează și ceea ce locul de muncă respectiv are de oferit.

Dezvoltarea propriei vocații

Supoziția implicită a procedeului MPS este aceea că o persoană poate să-și aleagă locul de muncă. Dar ce se întâmplă atunci când nu are de ales? Dacă, din cauza unor constrângeri externe, nu poate părăsi postul actual sau nu poate să găsească un loc de muncă ce îndeplinește cele trei criterii: sens, plăcere și puncte tari? Mai mult decât atât, anumite ocupații sau poziții prezintă șanse mai mari de a evidenția punctele tari ale oamenilor și de a le conferi plăcere și sens. A fi medic, ar putea spune cineva, este mai important decât a fi vânzător de mașini second-hand; în mod similar, cercetările lui Wrzesniewski ilustrează cum angajații care au posturi mai înalte pe scara ierarhică pot să își considere munca o vocație.

Dar, indiferent dacă o persoană este director general sau un simplu angajat, un medic sau un vânzător, poate face la fel de multe lucruri pentru ca munca depusă să îi ofere fericire — și să fie considerată o vocație, și nu un job.

Iată ce menționau Amy Wrzesniewski și Jane Dutton: „Chiar și în cazul celor mai restrictive joburi care presupun rutină, angajații pot exercita o anumită influență în ceea ce privește esența muncii lor".

În cercetările lui Wrzesniewski și ale lui Dutton efectuate asupra personalului de serviciu al unui spital, un grup de angajați considera munca un job — plictisitoare și lipsită de sens — în timp ce un alt grup percepea același job ca o muncă provocatoare și importantă. Al doilea grup privea munca în mod creativ. Ei se angajau în mai multe discuții cu asistentele, cu medicii, pacienții și vizitatorii, considerând că de ei depindea starea pacienților și a celor care îi vizitau, de ei depindea ca oamenii să se simtă bine.

În general, ei își considerau munca într-un context mai larg și mai plin de sens: nu numai că îndepărtau gunoiul sau spălau lenjeria murdară, dar contribuiau la confortul pacienților și la buna funcționare a sistemului din spital.

Atunci când încercând să gândim lucrurile în termenii Monedei Supreme, modul în care *percepem* munca poate conta mai mult decât munca în sine. Grupul care este conștient că munca lor contează, este mai fericit decât medicii care sunt de părere că munca lor este lipsită de sens. Cercetătorii au recunoscut o direcție similară în rândul coafezelor, al informaticienilor, al asistentelor medicale și angajaților bucătăriilor unor restaurante care au creat relații semnificative cu alți membri ai organizației sau cu clienții. Au realizat că

există aceeași viziune în rândul inginerilor: cei care se considerau un fel de profesori, creatori de echipe și persoane care întrețin relațiile simțeau contribuția semnificativă la succesul companiilor din care făceau parte, același lucru fiind valabil și pentru munca lor, pe care o considerau mai mult o vocație, decât un simplu job.

Timp de reflecție

Cum puteți acorda mai mult sens muncii dumneavoastră? Ce schimbări credeți că ați putea să aduceți?

Fericirea ca scop principal

În cartea sa *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance*, Robert M. Pirsig afirmă: „Adevărul bate la ușa ta și tu spui: pleacă, eu caut adevărul. Iar adevărul dispare".

Adeseori nu recunoaștem sursele reale de plăcere sau ceea ce are sens pentru noi chiar dacă se află în fața noastră, la locul de muncă. Potențialul fericirii poate să fie oriunde în jurul nostru, dar noi nu îl vedem — dacă avem altă preocupare și nu îl recunoaștem — și astfel riscăm să îl pierdem. Pentru a transforma posibilitatea în *realitate*, trebuie să *realizăm* întâi faptul că posibilitatea există.

Fericirea nu este o simplă probabilitate generată de munca noastră sau de locul în care ne aflăm, ci se află în relație directă cu ceea ce alegem să percepem. Există persoane care sunt nefericite indiferent de munca pe care o fac sau de relațiile în care sunt implicate, și totuși se amăgesc singure atunci când cred că o transformare externă îi va afecta.

Ralph Waldo Emerson avea dreptate: „Pentru minți diferite, aceeași lume poate însemna un iad sau un rai".

Exact același eveniment poate fi perceput, și experimentat în consecință, în moduri foarte diferite de oameni diferiți; scopul nostru principal hotărăște dacă ne produce sau nu plăcere ceea ce facem — în cadrul unei relații, la școală și la locul de muncă. De exemplu, o femeie bancher nefericită ar putea învăța să obțină plăcere și sens din munca ei dacă s-ar concentra asupra aspectelor care sunt plăcute sau care au sens din punct de vedere personal. Dacă, asemenea multor oameni, ea se va concentra asupra câștigurilor materiale, probabil nu va obține fericirea.

O schimbare a percepției poate determina diferențe semnificative; la fel cum numeroși frizeri, angajați ai spitalului și ingineri o demonstrează, putem găsi comoara doar dacă ne îndreptăm atenția asupra ei.

Afirmația lui Hamlet conform căreia: „nu există o lume bună sau rea, ci modul nostru de a gândi face lumea bună ori rea" este în mare parte adevărată. Faptul că noi alegem obiectul asupra căruia trebuie să ne îndreptăm atenția — percepția noastră — nu înseamnă că oricine poate găsi fericirea în orice situație. De exemplu, există persoane care, indiferent de scopul lor principal, nu vor obține plăcere sau sens din investiții bancare sau din activitatea didactică. Există, desigur, și anumite circumstanțe în care oamenii se regăsesc — blocați într-un loc de muncă, o relație tensionată sau o țară opresivă — care fac ca posibilitatea găsirii fericirii să fie extrem de dificilă. Fericirea este un produs extrinsec, dar și intrinsec, a ceea ce alegem să urmărim, dar și a ceea ce alegem să percepem.

Majoritatea dintre noi pot, și adesea acest lucru se întâmplă, să găsească un job sau o carieră de care sunt relativ satisfăcuți. Dar se poate și mai bine. Pentru a ne ajuta să ne găsim vocația, trebuie să ascultăm sfatul unui

student inteligent pe nume Ebony Carter, care afirma: „În loc să ne concentrăm asupra lucrurilor care ne asigură existența, ar trebui să ne gândim la lucrurile fără de care nu putem trăi". Pentru a ne găsi vocația, trebuie să ascultăm vocea interioară care ne ghidează către ea.

EXERCIȚII

Procesul celor trei întrebări

Rezervați-vă timp pentru a parcurge procesul MPS descris în detaliu în acest capitol. Scrieți răspunsurile la următoarele întrebări și încercați să găsiți suprapunerile dintre aceste răspunsuri.

- ÎNTREBAREA 1: Ce îmi oferă sens? Cu alte cuvinte, ce îmi oferă un sens al vieții?

- ÎNTREBAREA 2: Ce activități îmi oferă plăcere? Cu alte cuvinte, ce îmi face plăcere să fac?

- ÎNTREBAREA 3: Care sunt punctele mele forte? Cu alte cuvinte la ce mă pricep?

Parcurgerea acestui proces vă poate ajuta să vă identificați calea la nivel macro (care este vocația vieții dumneavoastră), precum și la nivel micro (cum ați dori să fie activitățile de zi cu zi). Deși cele două sunt interconectate, este mai dificil și presupune mai mult curaj să se introducă schimbarea la nivel macro — precum părăsirea locului de muncă sau siguranța unui drum cunoscut. Schimbările la nivel micro, precum rezervarea a două ore săptămânal pentru hobby-ul personal, sunt mai ușor de adoptat — și totuși ar putea genera dividende mari în Moneda Supremă.

Optimizarea muncii

Pentru a găsi modalități prin care să ne îmbunătățim calitatea vieții trebuie să ne implicăm în activități pe care le considerăm importante, plăcute și la care ne pricepem. O altă modalitate este aceea de a face „săpături" pentru a obține Moneda Supremă. Și, în mod normal, nu trebuie să „săpăm" prea adânc pentru a descoperi comoara.

Prejudecata noastră cu privire la muncă sau o perspectivă îngustă asupra tipului de muncă ce aduce cele mai mari satisfacții ne împiedică adesea să aflăm adevărul — anume potențialul de fericire din jurul nostru. Acest exercițiu ne poate ajuta să identificăm și să exploatăm comorile ascunse.

Descrieți în detaliu ceea ce faceți pe parcursul unei zile sau a două zile. Desenați mai departe limita de timp pe care ați creat-o la exercițiul „Construiți o hartă a vieții dumneavoastră" la Capitolul 3 (sau desenați o nouă limită de timp, special pentru muncă). Analizați descrierea și puneți-vă următoarele două întrebări. În primul rând, puteți schimba o parte din activitățile de rutină de la locul de muncă — încorporați mai multe activități care sunt importante și/sau plăcute în timp ce reduceți capacitatea de muncă pe care o găsiți lipsită de satisfacție? În al doilea rând, indiferent dacă sunteți sau nu capabil să faceți schimbări reale, trebuie să vă întrebați ce sens sau plăcere există deja în ceea ce faceți. Gândiți-vă la personalul de serviciu al spitalului, la coafezele sau la inginerii care au fost capabili să fructifice propria muncă în moduri care le ofereau mai multă valută în Moneda Supremă. Ei nu au schimbat nimic fundamental în privința muncii efective. Dar prin prisma faptului că au subliniat anumite elemente ale muncii lor — precum potențialul inclus în activitățile zilnice desfășurate alături de ceilalți — ei au crescut sensul și plăcerea, deci fericirea pe care au simțit-o la locul de muncă.

Acum, pe baza răspunsurilor, rescrieți aceste întrebări, rescrieți „descrierea jobului" în „descrierea vocației". Scrieți descrierea în așa fel încât i-ați putea atrage pe ceilalți să aplice pentru acest job, pentru ca ei să îl considere dezirabil — fără să îl reprezentați greșit în niciun fel, ci prin evidențierea plăcerii și a sensului care derivă din el. Modul în care ne percepem munca, modul în care ne raportăm la ea poate să conteze foarte mult în ceea ce privește modul în care o trăim.[4]

[4] Același lucru este valabil și pentru modul în care ne construim alte aspecte ale vieții. De exemplu, dacă identificăm și nuanțăm elementele pozitive ale relației noastre, avem șanse mai mari să fim fericiți în cadrul lor.

8

Fericirea în relații

Bucuria trebuie împărtășită, căci fericirea îi e soră geamănă.

LORD BYRON

Ed Diener și Martin Seligman, doi dintre cei mai cunoscuți psihologi, au studiat „oameni foarte fericiți" și i-au comparat cu cei care erau mai puțin fericiți. Singurul factor extern care a diferențiat cele două grupuri a fost prezența „relațiilor sociale satisfăcătoare și bogate". Petrecerea unei perioade de timp semnificative cu familia, prietenii sau partenerul era o condiție necesară (deși nu și suficientă) pentru a fi fericit.

Faptul că suntem înconjurați de persoane dragi cărora le pasă de viața noastră și care își împart viața cu noi — ne împărtășim gânduri, sentimente, evenimente — existența unui sens al vieții, ne consolează atunci când suferim, adâncește sentimentul plăcerii de a trăi. Prieteniile de natură intimă, conform filozofului Francis Bacon, din veacul XVII, „dublează bucuria și înjumătățesc tristețile". Fără prietenie, scrie Aristotel, fericirea nu este posibilă.

În timp ce relațiile de orice fel sunt necesare pentru obținerea Monedei Supreme, relațiile de dragoste sunt de departe cele mai importante.

Pentru a face un rezumat al cercetărilor ce au ca subiect confortul, David Myers afirmă: „sunt puține

lucruri care ne pot aduce fericirea așa cum o poate face amiciția apropiată, echitabilă, intimă și de durată cu cel mai bun prieten". Nu există alt subiect despre care s-a scris mai mult (în poezie, ficțiune și nonficțiune) sau despre care s-a vorbit mai mult (în cafenele, școli, pe internet sau pe canapea) decât dragostea — atașamentul dintre doi oameni. Nu există alt subiect mai prost înțeles.

Timp de reflecție

Gândiți-vă la oamenii cei mai apropiați pentru dumneavoastră. Petreceți suficient timp cu ei? Dacă nu, puteți face ceva în acest sens?

Dragostea necondiționată

Într-o după-amiază, la câteva săptămâni după campionatul de squash din Israel, m-am dus la mama și, cu importanța pe care numai un copil de 16 ani și-o poate permite, i-am spus: „Vreau ca fetele să mă placă pentru ceea ce sunt, nu pentru că sunt campion național". Nu știu în ce măsură mi-am exprimat acea dorință (având în vedere raritatea jucătorilor sau a fanilor squash-ului) și cât de determinat am fost de falsa modestie — atunci când i-am imitat pe cei bogați și faimoși care se plâng de cât de greu este să găsească pe cineva care să îi iubească pentru cine sunt ei cu adevărat. De fapt, nu eram atât de îngrijorat pentru că aș fi fost dorit pentru cine eram; nu voiam decât să fiu dorit.

Indiferent de motivația reală pentru care am ridicat această problemă, mama a răspuns pe o notă la fel de serioasă, asemănătoare acelor temeri pe care le exprimasem

la vremea respectivă. A spus: „faptul că tu ești campion național nu face decât să reflecte ceea ce ești în realitate. Așa cum a înțeles mama situația, faptul că am câștigat acel campionat nu a făcut decât să sublinieze acele calități pe care le aveam deja. Exteriorul a atras atenția către interior.

Mi-au trebuit ani de zile până să înțeleg că ceea ce voise mama să spună prin faptul că trebuie să fim iubiți pentru ceea ce suntem era o idee total diferită de viziunea mea nebuloasă despre acest subiect. Ce înseamnă a fi doriți sau iubiți „pentru ceea ce suntem"? Pentru a aborda acest punct de vedere din altă perspectivă să ne gândim la ce ne referim atunci când vorbim despre *dragostea necondiționată*, o frază pe care o spunem mereu, fie că ne aflăm în dormitorul copiilor noștri, în sala de curs sau în propriul dormitor. Înseamnă că vrem ca cineva să ne iubească din motive greșite? Să ne iubească cu orice preț? Vrem să spunem că dragostea nu are nevoie de nicio justificare?

Atunci când ne referim la dragoste ca la un sentiment, o emoție sau o stare care nu are nevoie de justificare, vorbim despre ceva la care sentimentul se poate reduce. Dragostea nu poate dura fără un fundament real: așa cum emoțiile pozitive sunt insuficiente pentru fericirea de durată (hedonistul care nu își poate susține fericirea deoarece nu are niciun sens în viață), și emoțiile puternice în sine sunt insuficiente atunci când trebuie să susțină dragostea. Când un bărbat se îndrăgostește de o femeie, face acest lucru din *motive* conștiente și inconștiente. Ar putea *simți* că o iubește doar „pentru ceea ce este", dar să nu fie sigur de semnificația reală a acestei fraze. Atunci când va fi întrebat de ce o iubește, ar putea răspunde: „Nu știu de ce, pur și simplu o iubesc". Suntem învățați că a iubi înseamnă să ne urmăm inima și

nu mintea — că dragostea, prin definiție, este inexplicabilă, mistică, dincolo de orice înțelegere. În orice caz, dacă chiar suntem îndrăgostiți, simțim acest lucru dintr-un motiv. Aceste motive ar putea să nu fie conștiente sau accesibile, însă ele există, fără îndoială.

Dacă există motive reale pentru care noi iubim o persoană, dacă există anumite *condiții* pentru care ne îndrăgostim, poate să existe dragostea necondiționată? Sau ideea de dragoste necondiționată nu este rațională? Depinde dacă acele caracteristici pe care le iubim la cineva sunt manifestări ale eului acelei persoane.

Propriul eu

Propriul eu cuprinde cele mai adânci și mai stabile caracteristici ale noastre — ale caracterului nostru. Cuprinde principiile actuale după care ne ghidăm în viață, care nu sunt neapărat cele pe care afirmăm că le urmăm. Deoarece nu putem studia un sine nucleic în mod direct, singurul mod în care putem cunoaște o persoană este prin prisma manifestărilor sale, care *sunt observabile*.

O persoană empatică, perfecționistă, răbdătoare și entuziastă — ce reprezintă caracteristici principale ale sinelui — poate să pună bazele unui program de intervenție pentru copiii săraci. Succesul sau eșecul programului, care este rezultatul unor factori externi, poate să nu aibă nicio legătură cu ceea ce este cu adevărat persoana respectivă. Caracteristicile interne sunt cele care o determină să înceapă acest program și care fac parte din interiorul ei. Comportamentul (de a începe programul) reflectă propriul eu, în timp ce rezultatul comportamentului ei (indiferent dacă programul va reuși sau nu) nu reflectă propriul eu. Dacă cineva ar iubi-o necondiționat,

ar fi desigur încântat de succesul programului și întristat de eșecul acestuia, oricum sentimentele lui pentru *ea* nu s-ar schimba, deoarece propriul eu nu ar fi schimbat.

A fi iubiți pentru averea noastră, pentru putere sau faimă înseamnă a fi iubiți condiționat; a fi iubiți pentru loialitatea, intensitatea sau căldura noastră înseamnă a fi iubiți necondiționat.

Timp de reflecție

Ce caracteristici compun propriul eu în cazul dumneavoastră?

Cercul fericirii

Psihologul Donald W. Winnicott a observat cum copiii care se joacă în apropierea mamelor lor sunt mai creativi spre deosebire de cei care sunt mai departe de mamele lor. Copiii sunt foarte creativi atâta timp cât se află în raza privirii mamelor lor, într-un fel de *cerc al creativității*. Cercul creativității este un spațiu în care copiii își pot asuma riscuri și pot încerca anumite lucruri, pot să cadă și se pot ridica, pot să câștige sau să eșueze — deoarece se simt în siguranță în prezența persoanei care îi iubește necondiționat.

Deoarece adulții sunt capabili de niveluri mai înalte de abstractizare decât copiiii, nu trebuie să fim întotdeauna fizic aproape de cei dragi pentru a ne afla în cercul lor de creativitate. Dragostea necondiționată care ni se oferă creează un spațiu psihologic de securitate.

Dragostea necondiționată creează un *cerc al fericirii* — în care suntem încurajați să urmărim acele lucruri plăcute, care au un sens pentru noi. Avem libertatea de a ne urma pasiunile — indiferent dacă este vorba despre

artă, afaceri, mediu didactic sau grădinărit — indiferent de prestigiul sau succesul pe care ni-l pot oferi acestea. Dragostea necondiționată constituie baza unei relații fericite.

Dacă cineva mă iubește cu adevărat, el sau ea, mai mult decât orice, va dori ca eu să îmi exprim adevărata personalitate, acele calități care mă caracterizează cu adevărat.

Sens și plăcere în dragoste

Deși dragostea necondiționată este necesară pentru o relație fericită, nu este suficientă. Așa cum plăcerea și sensul, beneficiul prezent și viitor sunt necesare pentru a întreține o stare de fericire la școală sau la locul de muncă, ele sunt la fel de importante pentru o relație fericită.

Cuplurile care încep o relație în principal datorită unui beneficiu viitor — dacă sunt împreună vor reuși să ajungă mai sus din punct de vedere financiar sau social de exemplu — se află în relații de tip maraton. Același lucru se întâmplă și în cazul cuplurilor care susțin că lucrează mult și petrec puțin timp împreună de dragul relației — pentru a avea un viitor sigur și fericit împreună. Deși uneori este necesar să renunțăm la beneficiul prezent de dragul scopurilor viitoare, dacă petrecem prea puțin timp împreună, relația va eșua.

La cealaltă extremă se află hedonistul, care intră într-o relație și o evaluează în principal pe baza plăcerii pe care o oferă. Confundând plăcerea cu fericirea, hedonistul dintr-o relație confundă dorința cu dragostea. Plăcerea hedonistului dispare inevitabil în momentul în care nu mai există acel lucru care să îi ofere gratificarea imediată.

Și nihilistul? Ar putea decide să se căsătorească deoarece „este lucrul potrivit" sau pentru că toți prietenii lui fac acest lucru. Nu se așteaptă să obțină mult din relație și nici nu se întâmplă acest lucru, în schimb se mulțumește să facă parte dintr-o relație nefericită care nu duce nicăieri, alături de partenerul său.

Timp de reflecție

Gândiți-vă la una sau două relații pe care le-ați avut în trecut — fie romantice, fie de prietenie. În ce cadran se înscriu? S-a schimbat natura acestor relații pe parcursul timpului?

Dragoste și sacrificiu

Chiar și persoanele care sunt convinse că fericirea poate fi atinsă alături de persoana potrivită s-ar putea resemna într-o relație nefericită dintr-un sentiment de datorie pentru partener, pentru copii sau pentru instituția căsătoriei. Ei cred, în mod eronat, că sacrificiul este sinonim cu virtutea, refuzând să recunoască faptul că dacă rămân într-o relație vor deveni nefericiți și frustrați. Pe parcursul timpului, persoana care se sacrifică își va disprețui partenerul pentru că îl privează de plăcerea și sensul pe care le-ar putea găsi în altă parte. Partenerul său, la rândul lui, va fi nefericit știind că celălalt rămâne cu el din obligație, pentru că *trebuie* nu pentru că *vrea*, și astfel va pierde și el sensul și plăcerea pe care le-ar fi putut obține din relație.

Chiar și într-o relație în care partenerii se iubesc și își doresc să fie împreună, fericirea poate fi subminată de convingerea că sacrificiul este același lucru cu iubirea — de

faptul că dragostea este mai puternică cu cât sacrificiul este mai mare.

Este important să conștientizăm faptul că, dacă ne sprijinim partenerul, nu înseamnă că ne sacrificăm pentru el; atunci când iubim pe cineva, simțim adesea că dacă ajutăm o persoană ne ajutăm pe noi înșine. Așa cum susținea Nathaniel Branden, „aceasta este marea compensație a dragostei: faptul că interesul propriu se extinde, cuprinzându-l și pe al partenerului."

Când mă refer la sacrificiu, mă refer la persoana care renunță la un lucru esențial pentru fericirea sa. De exemplu, o femeie care renunță pentru totdeauna la jobul său pe care îl iubește și pe care nu îl va putea găsi în altă parte pentru ca soțul ei să își poată lua un job peste hotare *înseamnă sacrificiu* — deoarece, dacă munca este importantă pentru ea, aceasta face parte din propria vocație, iar abandonarea va fi în detrimentul ei. Aceeași femeie care își ia o săptămână liber de la muncă deoarece vrea să își ajute soțul la un proiect important nu înseamnă că se sacrifică — s-ar putea să nu își compromită în niciun fel propria fericire. Mai mult decât atât, deoarece fericirea ei depinde de a lui, deoarece fiecare este mai fericit atunci când celălalt este fericit, atunci când îl ajută, se ajută pe sine.

Nu este simplu să distingi între comportamentul de sacrificiu, distructiv pentru succesul pe termen lung al unei relații, și comportamentul care va duce la dezvoltarea unei relații. Singurul mod de a alege ceea ce este dăunător de ceea ce este benefic, poate fi făcut prin evaluarea unei relații, ca întreg, în moneda curentă a fericirii.

O relație este o tranzacție în Moneda Supremă. Ca orice tranzacție, cu cât o relație este mai profitabilă pentru *ambii parteneri*, cu atât are mai multe șanse să înflorească. Când unul dintre parteneri nu oferă în schimb această Monedă Supremă — atunci când renunță în mod constant

la sens și plăcere în favoarea celuilalt — ambii parteneri devin mai nefericiți în viitor. Pentru a fi satisfăcuți de o relație, trebuie să simțim că tranzacția este echitabilă.

Psihologul Elaine Hatfield, care studiază relațiile, susține că oamenilor nu le place să fie „supraplătiți" sau „prost plătiți" într-o relație. Oamenii sunt mai mulțumiți, iar relațiile pot să prospere doar atunci când partenerii consideră relația echitabilă.

Acest lucru nu înseamnă că ambii parteneri trebuie să câștige salarii egale; echitatea unei relații este măsurată în Moneda Supremă. În timp ce compromisul este o parte naturală și sănătoasă a fiecărei relații, în timp ce, în momente diferite, fiecare va renunța la sens și plăcere în favoarea celuilalt, relația în sine trebuie să fie profitabilă pentru ambii parteneri — ambii trebuie să fie mai fericiți pentru că sunt împreună.

Timp de reflecție

Care sunt modalitățile în care dumneavoastră și partenerul (sau prietenul) dumneavoastră vă ajutați unul pe celălalt pentru a fi mai fericiți? Ce alte lucruri puteți face amândoi pentru a transforma relația într-o sursă importantă de Monedă Supremă?

Mai bine cunoscut, decât validat

Numai în Statele Unite, aproximativ 40% dintre mariaje se sfârșesc prin divorțuri; această statistică nu este îmbucurătoare pentru capacitatea noastră de a întreține o relație pe termen lung, mai ales dacă luăm în considerare faptul că 60% dintre cuplurile care stau împreună nu prosperă neapărat în relație. Oare aceste

statistici sugerează faptul că nu suntem potriviți pentru relațiile monogame de lungă durată? Nu. La fel ca statisticile despre depresie, ele nu implică faptul că suntem condamnați la o viață nefericită.

În timp ce divorțul este uneori cea mai bună opțiune — nu toate cuplurile sunt compatibile sau prezintă potențialul de a deveni compatibile — adesea cauza separării provine dintr-o proastă înțelegere a ceea ce este dragostea sau ce presupune ea. Multe persoane confundă dorința sexuală pură cu dragostea adevărată; dar deși atracția sexuală este necesară pentru o relație de dragoste, nu este suficientă de una singură. O relație fondată pe dorință nu poate dura prea mult timp. Indiferent cât de atractiv „obiectiv" este partenerul sau câtă atracție „subiectivă" există între parteneri, emoția inițială, atracția fizică pură dispare. Noutatea ne trezește simțurile, iar „exoticul devine erotic"[1]; în contrast, după ce trăim o vreme cu partenerul, acesta devine familiar.

Dar în timp ce familiaritatea poate să conducă la o emoție scăzută din punct de vedere fizic, devenind familiar cu partenerul, ajungând să îl cunoașteți *cu adevărat*, puteți ajunge la niveluri mai mari de intimitate — la o dragoste mai profundă și la o viață sexuală mai bună.

În cartea sa, *Passionate Marriage*, sexologul David Schnarch pune în discuție problema sexului și a pasiunii care se reduce la simple dorințe biologice. Dacă sexul este doar sex și nimic mai mult, atunci există șanse foarte mici să existe relații pasionale de lungă durată. În orice caz, pe parcursul anilor în care a lucrat cu multe cupluri, Schnarch a demonstrat faptul că sexul se poate îmbunătăți dacă încercăm să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine și să ne cunoaștem partenerul.

[1] Vezi Bem, D.J. (1996). Exotic Becomes Erotic: A Developmental Theory of Sexual Orientation, *Psychological Review*, 103, 320–335.

Schnarch este de părere că, pentru a cultiva o intimitate reală, fundamentul unei relații trebuie să se schimbe de la dorința *de a fi validat* — căutarea aprecierii — la dorința *de a fi cunoscut*. Pentru ca dragostea și pasiunea dintr-o relație să se dezvolte, ambii parteneri trebuie să fie dornici să se lase descoperiți, iar acest lucru presupune explorarea personalității fiecăruia — dorințele lor, temerile lor, fanteziilor și viselor lor — chiar și atunci când acestea nu îi arată într-o lumină favorabilă. Pe parcursul anilor, partenerii pot crea o „hartă a dragostei" comprehensivă a lumii celuilalt — o cunoaștere mai adecvată a valorilor, pasiunilor, temerilor și viselor.[2]

Acest proces, de a fi cunoscut și de a cunoaște, este nesfârșit, deoarece întotdeauna pot fi descoperite lucruri noi. Este posibil ca relația să rămână mult mai interesantă, emoționantă, stimulativă. Faptul că petrec timpul împreună — indiferent dacă fac acest lucru la o cafea, având grijă de copii sau făcând dragoste — devine mult mai plăcut și mai important atunci când trecem de la starea de validare la dorința de a cunoaște și a fi cunoscut.

Timp de reflecție

Gândiți-vă la moduri în care vă puteți ajuta partenerul să vă cunoască mai bine. Gândiți-vă la modalități în care vă puteți cunoaște mai bine partenerul.

[2] John Gottman abordează ideea unor „hărți ale dragostei". Gottman, J.M. (2000). *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*, Three Rivers Press.

Cultivarea relației actuale sau căutarea unui nou partener?

Multe persoane sunt de părere că secretul unei relații de succes presupune găsirea partenerului potrivit. De fapt, cea mai importantă și provocatoare componentă a unei relații fericite nu presupune găsirea persoanei potrivite — nu cred că există o singură persoană potrivită pentru fiecare dintre noi — ci presupune mai degrabă *cultivarea relației pe care am ales-o*.

Convingerea greșită conform căreia găsirea persoanei potrivite este mai importantă decât cultivarea unei relații poate fi atribuită marelui ecran. Multe filme au ca subiect găsirea dragostei, încercările și dificultățile prin care trebuie să treacă doi parteneri până în momentul în care se găsesc unul pe celălalt. La sfârșitul filmului, îndrăgostiții se întâlnesc, se sărută pasional și apoi trăiesc fericiți până la adânci bătrâneți — sau așa presupunem. Problema este că *filmele se termină acolo unde începe dragostea*. Traiul până la adânci bătrâneți este adevărata provocare. După apusul soarelui încep cu adevărat problemele.

Convingerea greșită conform căreia găsirea dragostei garantează binecuvântarea eternă determină partenerii să neglijeze călătoria — activitățile de zi cu zi și evenimentele ce contribuie la formarea relației. Oare există cineva care este de părere că, odată ce a găsit jobul visurilor sale, locul de muncă ideal, nu mai trebuie să muncească din greu? O astfel de abordare ar conduce în mod inevitabil la eșec. Lucrurile nu stau diferit atunci când este vorba de relații: munca reală începe după ce ne îndrăgostim. În contextul unei relații, munca asiduă presupune cultivarea intimității.

Cultivăm intimitatea prin faptul că ne lăsăm descoperiți și încercăm să ne cunoaștem unul pe celălalt — implicându-ne în activități care sunt plăcute și importante pentru noi, dar și pentru partenerul nostru. Pe parcursul timpului, pe măsură ce ajungem să ne cunoaștem unul pe celălalt și să petrecem timp împreună implicându-ne în activități care ne plac cel mai mult, construim o fundație care poate face față unor furtuni inevitabile și poate constitui un pământ fertil pentru ca dragostea și fericirea să înflorească.

EXERCIȚII

O scrisoare de mulțumire

În cadrul cursului său despre psihologie pozitivă, Martin Seligman își încurajează studenții să compună scrisori de mulțumire și să viziteze persoanele cărora le sunt recunoscători. Acest exercițiu simplu, pe care l-am folosit și în cursul meu, are adesea efecte profunde asupra scriitorului, asupra receptorului — și asupra relației.

O scrisoare de gratitudine nu este doar un mod prin care spunem mulțumesc. Este o examinare atentă a sensului și plăcerii pe care le obținem dintr-o relație; descrie experiențe particulare și vise împărtășite, și toate celelalte lucruri care constituie o sursă de bucurie pentru o relație.

Expertul în relații John Gottman este capabil să prezică succesul unei relații pe baza modului în care partenerii își descriu trecutul. Dacă cei doi se axează pe evenimentele plăcute din trecut, relația are șanse mari să prospere. Dacă ne concentrăm asupra momentelor plăcute și importante — din trecut și din prezent — vom fortifica relația și o vom îmbunătăți în general. O scrisoare de mulțumire reliefează elementele pozitive ale relației — din trecut, prezent și viitor — și le accentuează în consecință.

Transformați într-un ritual scrierea uneia sau a două scrisori de mulțumire pe lună oamenilor de care vă pasă — un iubit, un membru al familiei, un prieten drag.

Încheierea propozițiilor

Iată câteva trunchiuri de propoziții care vă pot ajuta să cultivați relația, indiferent că este vorba despre o relație de dragoste sau de una de prietenie. Unele sunt relevante pentru persoanele care se află într-o relație, altele pentru persoanele care sunt în căutarea unei relații; majoritatea sunt relevante pentru ambele.

A fi îndrăgostit înseamnă...

Pentru a fi un prieten mai bun...

Pentru a fi un partener mai bun...

Pentru a aduce cu 5% mai multă fericire în relația mea de dragoste...

Pentru a aduce cu 5% mai multă fericire în relațiile mele de prietenie...

Pentru a aduce dragostea în viața mea...

Devin conștient că...

Dacă mi-aș lua mai multă responsabilitate pentru îndeplinirea dorințelor mele...

Dacă las lucrurile să vină de la sine și îmi permit să simt ce înseamnă dragostea...

Partea a treia

Meditații asupra fericirii

9

Prima meditație: Egoism și bunăvoință

Nu te întreba de ce are nevoie lumea, întreabă-te ce anume te face să te trezești la viață. Și apoi du-te în lume și acționează. Pentru că lumea are nevoie de oameni vii.

HAROLD WHITMAN

Activitatea de profesor este vocația mea. Predau directorilor din organizații, studenților din facultăți, precum și tineretului din orășele sărace. Predau pentru că acest lucru mă face fericit, pentru că îmi oferă beneficiu prezent și viitor, sens și plăcere. Predau pentru că *vreau să fac acest lucru* (deoarece iubesc acest lucru), nu pentru că simt că *trebuie* să fac asta (dintr-un simț al datoriei față de ceilalți).

Cu alte cuvinte, nu sunt un altruist. Motivul suprem pentru care fac ceva — fie că petrec timp cu prietenii sau fac acte de caritate — este pentru că astfel mă simt fericit. Moneda Supremă, în teorie și în practică, este finalul către care conduc toate acțiunile mele.

Ideea conform căreia acțiunile noastre ar trebui să fie determinate de egoism, de fericirea proprie, pot face unii oameni să se simtă neliniștiți. Sursa neliniștii lor este convingerea — explicită sau implicită — referitoare la moralitatea datoriei.

Conform lui Immanuel Kant, filozoful german din secolul al XVIII-lea, pentru ca o acțiune să aibă o valoare morală, trebuie să fie bazată pe lipsa sentimentului datoriei. El afirmă că, dacă o persoană ajută o altă persoană deoarece se simte dispusă să o facă — acest gest o face fericită —, acțiunea ei este lipsită de valoare morală.

Majoritatea acelor filozofii și religii care susțin faptul că sacrificiul propriu constituie baza moralității, așa cum o face Kant, considerând că dacă o persoană acționează în interesul propriu, acest lucru va determina o acțiune împotriva celorlalți, sugerează ideea că, dacă nu ne vom înfrâna înclinațiile egoiste, îi vom răni pe ceilalți și vom trece cu vederea nevoile lor.

Ceea ce lipsește din această viziune este faptul că nu trebuie să alegem între a-i ajuta pe ceilalți și a ne ajuta pe noi înșine. Acestea nu sunt posibilități care se exclud reciproc. De fapt, așa cum explică filozoful Ralph Waldo Emerson, „este una dintre cele mai frumoase compensații ale acestei vieți: faptul că niciun om nu poate încerca să îl ajute pe un altul fără a se ajuta pe sine". Faptul de a se ajuta pe sine și ajutorul dat celorlalți sunt lucruri interdependente: cu cât îi ajutăm mai mult pe ceilalți, cu atât devenim mai fericiți, și cu cât devenim mai fericiți, cu atât suntem mai înclinați spre a-i ajuta pe ceilalți.

Timp de reflecție

Gândiți-vă la un moment din trecut în care ați ajutat pe cineva. Încercați să experimentați emoțiile pe care le-ați simțit atunci.

A contribui la fericirea celorlalți ne oferă mai mult sens și plăcere, acesta fiind și motivul pentru care una dintre componentele unei vieți fericite este probarea altruismului. Desigur, trebuie să ținem cont de diferența dintre a-i ajuta pe ceilalți și a trăi pentru fericirea altora.

Dacă nu transformăm urmărirea propriei noastre fericiri într-o prioritate, ne facem rău singuri și afectăm în mod negativ posibilitatea de a-i ajuta pe ceilalți. O persoană nefericită are șanse mai mici de a fi binevoitoare — ceea ce determină o nefericire și mai mare. Cercetările Barbarei Fredrickson sugerează că emoțiile pozitive extind scopurile asupra cărora ne concentrăm. Atunci când suntem fericiți, suntem mai dispuși să vedem dincolo de perspectiva îngustă, orientată către sine, egoistă, și să ne concentrăm asupra dorințelor și nevoilor celorlalți. Cercetările lui Alice Isen și Jennifer George ilustrează faptul că suntem mai dispuși să îi ajutăm pe ceilalți atunci când ne simțim bine.

Adesea, experimentăm o stare de fericire atunci când urmărim activități care ne oferă sens, plăcere *și* care îi ajută pe ceilalți. Atunci când alegem, trebuie să ne întrebăm mai întâi de toate ce anume ne-ar face fericiți *independent* de gradul în care i-ar face fericiți pe ceilalți. Trebuie apoi să ne întrebăm dacă ceea ce vrem să facem i-ar împiedica pe ceilalți să își urmărească propria fericire — deoarece dacă acest lucru s-ar întâmpla, nu am face decât să ne subminăm propria fericire. Înclinațiile noastre

empatice, sentimentul înnăscut de justiție ari ne determină în mod inevitabil să plătim cu Moneda Supremă atunci când rănim oamenii.[1]

Pentru acei care subscriu moralității datoriei, găsirea sensului — de a duce o viață morală — necesită sacrificiu. Prin definiție, sacrificiul nu este plăcut (dacă ar fi, nu ar mai fi sacrificiu). Moralitatea datoriei, așadar, provoacă sensul și plăcerea unul împotriva celuilalt.

Fericirea nu înseamnă sacrificiu, un schimb între beneficiul prezent și cel viitor, între sens și plăcere, între a ne ajuta pe noi înșine și a-i ajuta pe ceilalți. Fericirea presupune o sinteză, o viață în care toate elementele fundamentale ale fericirii se află în armonie.

EXERCIȚII

Meditație asupra bunăvoinței

Urmăriți instrucțiunile de la exercițiul „Meditație asupra fericirii" de la sfârșitul Capitolului 2 și apoi încercați să intrați într-o stare relaxată și calmă.

Gândiți-vă la un moment în care ați fost binevoitor cu cineva și ați fost apreciat pentru acest lucru. Cu ochii minții, vedeți răspunsul persoanei respective la acțiunea dumneavoastră. Savurați-o. Dați frâu propriilor sentimente; lăsați-le să se materializeze în interiorul dumneavoastră. Pe măsură ce vedeți persoana respectivă și

[1] Vezi Hoffman, M.L. (1991), Empathy, Social Cognition, and Moral Action. În *Handbook of Moral Behavior and Development*. Editată de W.M. Kurtines și J.L. Gewirtz. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.; Smith, A. (1976), *The Theory of Moral Sentiments*, Oxford University Press; și Wilson, J.Q. (1993), *The Moral Sense*, Free Press.

dați frâu liber sentimentelor, spargeți bariera artificială care există între ajutorul acordat propriei persoane și cel acordat celorlalți.

Acum gândiți-vă la o oportunitate viitoare. Ar putea presupune împărtășirea unei idei cu un prieten, oferirea unei flori celui iubit, cititul poveștilor pentru copiii dumneavoastră sau donații pentru o cauză în care credeți. Simțiți fericirea care provine din fiecare act de generozitate.

Dacă ați început un ritual de meditație, așa cum a fost recomandat în Capitolul 2, încercați să adăugați și meditația asupra bunăvoinței — pe lângă meditația asupra fericirii.

10

A doua meditație: Doze de fericire

Umpleți-vă viața cu cât mai multe clipe și experiențe care vă pot aduce fericire și bucurie, pe cât e omenește posibil. Începeți cu o experiență și construiți pe baza ei.

MARCIA WIEDER

Într-o lume perfectă, ne-am putea implica în activități plăcute și semnificative în fiecare zi. În lumea noastră acest lucru nu este posibil, cel puțin nu pentru majoritatea oamenilor. O mamă singură nu își permite întotdeauna luxul de a părăsi un job bine plătit care nu îi place pentru unul mai prost plătit, dar care să îi placă. Prioritățile sale sunt acelea de a pune ceva pe masă copiilor și de a le oferi un adăpost și o educație decentă.

Alții, care au parte de mai multe posibilități de a alege decât părinții singuri, pot să renunțe la plăcerea pe termen scurt pentru recompensele viitoare. Un absolvent de facultate, de exemplu, ar putea dori să acumuleze experiență în afaceri lucrând în investiții bancare timp de doi ani, deși nu îi place să petreacă paisprezece ore pe zi în fața unui calculator. Atât timp cât persoana respectivă nu uită care este scopul său suprem și nu cade în capcana maratonului vieții — prin amânarea gratificării pe termen nedefinit — ar putea fi soluția potrivită să lucreze timp de doi ani în acel loc.

Apoi, majoritatea oamenilor, fie că sunt bogați sau săraci, tineri sau bătrâni, trec prin perioade lipsite de fericire. Nu am întâlnit mulți studenți pe care îi bucură perioada examenelor; și chiar și în acele instituții unde munca este plăcută există unele proiecte mai interesante decât altele. Fie că se datorează necesității sau alegerii noastre, există perioade când ceea ce facem nu ne oferă satisfacție. Din fericire, acest lucru nu înseamnă că trebuie să ne mulțumim cu nefericirea în acele perioade — fie că este vorba despre o lună de examene sau o perioadă plictisitoare la muncă, doi ani în care acumulăm experiență profesională sau 22 de ani în care copiii noștri au nevoie de suport financiar.

Cercetările lui Kennon Sheldon și ale Lindei Houser-Marko demonstrează faptul că urmărirea atingerii unor scopuri care se află în concordanță cu propriul eu — implicarea în activități care sunt importante din punct de vedere personal — exercită un impact asupra experienței noastre în alte zone de activitate care nu au în mod necesar o legătură cu aceste activități: „Acele persoane care identifică seturi de țeluri ce reprezintă interese și valori implicite sunt capabile să funcționeze mai eficient, mai flexibil, integrând aceste lucruri în toate sectoarele vieții."[1] Încrederea, pasiunea, sentimentul de împlinire pe care ei îl câștigă din astfel de experiențe se răspândește în toate celelalte sectoare ale vieții.

Activitățile plăcute și semnificative pot funcționa asemenea unei lumânări într-o încăpere întunecată — așa cum o mică flacără sau două pot lumina întregul spațiu, una sau două experiențe fericite întâmplate pe parcursul unei perioade nefericite ne pot transforma

[1] Pun în discuție cercetările despre scopurile aflate în concordanță cu propriul eu mai amănunțit în Capitolul 5.

starea generală. Aceste experiențe scurte, dar semnificative le numesc *doze de fericire* — activități ce pot dura între câteva minute și câteva ore, care ne oferă atât sens cât și plăcere, dar și beneficiu prezent și viitor.

Dozele de fericire ne pot inspira și revigora, acționând ca *efect* și *impuls* motivațional. Pentru un părinte singur, o doză de fericire sub forma unei ieșiri cu copiii pe parcursul weekendului îi poate transforma total viața — inclusiv orele petrecute la muncă. Ieșirea poate motiva o mamă singură și îi poate da forță pentru întreaga săptămână, oferindu-i un motiv pentru care să se trezească dimineața. Aceeași doză de fericire îi poate da energie, oferindu-i impulsul de care are nevoie pentru a găsi resursele motivaționale pentru săptămâna următoare. Pentru tânăra care lucrează în domeniul investițiilor bancare, două ore pe săptămână dedicate comunității și petrecerea unei seri pe săptămână cu prietenii o pot ajuta să îndure și chiar să se bucure de cei doi ani dedicați unei munci nefolositoare și dificile pentru ea.

Am întâlnit recent un partener dintr-o firmă de consultanță de top. Aflat la vârsta de 50 de ani, el nu se mai bucura de activitatea de consultanță, dar în același timp nu voia să renunțe la profesia lui și la stilul de viață cu care s-au obișnuit el și familia lui. În orice caz, a fost capabil să reducă suficient cantitatea de muncă pentru a insera câteva doze de fericire. Actualmente, petrece cel puțin două seri pe săptămână cu familia lui, joacă tenis de două ori pe săptămână (sau merge la sală, dacă nu este în oraș) și petrece mai mult de trei ore pe săptămână citind din plăcere. De asemenea, face parte din comitetul director al liceului la care a învățat, unde simte că poate contribui la educarea viitoarei generații. Așa cum nu lipsește de la nicio întâlnire cu un client, nu

lipsește de la nicio întâlnire cu familia lui sau de la întâlnirile comitetului de la liceu.

Într-o lume ideală ar petrece mai mult timp făcând un lucru care îl pasionează, însă acum și aici, în această lume, este mai fericit ca niciodată.

Timp de reflecție

Care sunt dozele dumneavoastră de fericire? Ce activități scurte vă pot reîntineri, deoarece vă oferă sens și plăcere?

Timpul schimbării

Dozele de fericire vă pot ajuta în dificilul proces al schimbării; obiceiurile persistă adesea chiar dacă nu recunoaștem nevoia unei noi etape în viața noastră. Un poet britanic din secolul al XVII-lea, John Dryden, a afirmat: „întâi ne formăm obiceiurile și apoi ne formează ele pe noi". Dacă ne-am format obiceiul de a trăi ca maratoniști ai vieții — fiind condiționați să facem acest lucru de la o vârstă fragedă — este foarte dificil să renunțăm la acest mod de viață. În mod asemănător, un stil de viață hedonist poate fi distructiv, dar și obsesiv, deoarece ne este foarte greu să renunțăm la el. Un mod mai simplu, mai maleabil de a schimba calitatea vieții se poate face prin inserarea graduală a dozelor de fericire.

Inserarea unor experiențe de scurtă durată ce oferă sens și plăcere este mai puțin amenințătoare decât încercarea de a ne schimba întreaga viață și va întâmpina, din acest motiv, mai puțină rezistență — atât din partea persoanei care încearcă să se schimbe, cât și din partea familiei, colegilor și prietenilor.

Înainte să facă o schimbare de la cariera în domeniul bancar la cea de profesor, o persoană poate alege să lucreze ca voluntar o dată pe săptămână în afara orelor de curs, pentru a fi sigur că activitatea didactică îi asigură un beneficiu prezent, dar și unul viitor. În mod alternativ, o persoană căreia nu îi place să lucreze în învățământ și vrea să urmeze o carieră în domeniul bancar ar putea să petreacă timpul liber lucrând în domeniul acțiunilor, pentru a se asigura că schimbarea pe care o dorește o face cu adevărat mai fericită. Prin faptul că ne oferă posibilitatea de a încerca și de a greși, cu risc minim, dozele de fericire ne pot ajuta să găsim activitatea pe care ne-o dorim.

Valoarea timpului liber

În mod ideal, ne dorim ca întreaga noastră zi să fie plină de experiențe fericite. Acest mod de viață nu este întotdeauna posibil, și s-ar putea să fim nevoiți să rezervăm doar weekendurile sau serile acelor activități care ne oferă beneficiu prezent și viitor.

Una dintre greșelile comune ale oamenilor este faptul că ei aleg hedonismul pasiv în detrimentul unei căutări active a fericirii. La sfârșitul unei zile dificile la lucru sau la școală ei aleg să nu facă nimic sau să vegeteze în fața televizorului și nu să se implice în activități plăcute și importante pentru ei. Ei adorm instantaneu, ceea ce nu face decât să le întărească ideea că, după ce își îndeplinesc activitățile zilnice, sunt prea obosiți să mai facă un lucru provocator.

Dacă, atunci când ajungem acasă încercăm să ne ocupăm de hobby-urile noastre sau de alte activități care ne provoacă, ne fac plăcere sau sunt importante pentru noi, avem șanse mai mari să ne schimbăm viața

într-una mai bună. Așa cum a scris educatoarea Maria Montessori: „Este odihnitor să te dedici unei activități plăcute". Dozele de fericire ne ajută să atingem noi niveluri de energie.

EXERCIȚII

Dozele noastre de fericire

Scrieți o listă a dozelor de fericire pe care doriți să le urmăriți pe parcursul săptămânii. Acestea pot include doze „generale" care au intrat în rutină (petrecerea timpului cu familia, cu prietenii și așa mai departe) precum și unele „de explorat", doze care vă pot ajuta să realizați dacă ar trebui să inserați alte schimbări în viața dumneavoastră (voluntariatul la o școală o dată pe săptămână, de exemplu). Integrați aceste doze în rutina zilnică și încercați să le transformați în ritualuri.

11

A treia meditație: Dincolo de starea de fericire temporară

Fericirea depinde de noi.

ARISTOTEL

Soția mea, Tami, face distincția între *înălțime* și *adâncime* atunci când se referă la fericire: „Elementul înălțimii se referă la fluctuațiile stării noastre de mai bine, suișurile și coborâșurile pe care le trăim; adâncimea se referă la acea parte a stării noastre de bine care este stabilă, la nivelul nostru de bază al fericirii." De exemplu, sentimentul de eliberare pe care îl simte un maratonist după ce și-a atins scopul este tranzitoriu înalt; nu afectează neapărat nivelul general de fericire. Adâncimea fericirii noastre se aseamănă cu rădăcinile unui copac — oferă fundația, elementul constant al stării noastre de bine. Înălțimea fericirii noastre se aseamănă cu frunzele — frumoasă, râvnită și totuși efemeră, care se schimbă și se veștejește în funcție de anotimp.

Mulți filozofi și psihologi s-au întrebat dacă adâncimea fericirii noastre se poate schimba sau suntem predestinați să trăim suișuri și coborâșuri în jurul unui nivel fix al Monedei Supreme.

În cartea sa, *Psycho-Cybernetics*, Maxwell Maltz* scrie despre un mecanism intern asemenea unui termostat ce

* Maxwell Maltz, *Psiho-cibernetica*, Curtea Veche Publishing, 1999.

controlează și verifică nivelul de fericire. Pentru majoritatea oamenilor, nivelul la care este setat mecanismul intern nu se schimbă prea mult pe parcursul vieții — deviațiile, suișurile și coborâșurile sunt corectate cu rapiditate și ne întoarcem la nivelul de fericire de bază. Desigur, suntem încântați atunci când avem parte de lucruri bune (când, de exemplu, câștigăm la loterie sau obținem jobul visat). Aceste emoții durează o perioadă scurtă de timp; câștigăm sau pierdem, adâncimea fericirii nu se schimbă și ne recuperăm în scurt timp sentimentul familiar al bunăstării.

Cunoscutele studii din Minnesota, în care gemenii identici despărțiți au demonstrat trăsături similare de personalitate, cuplate cu studii care sugerează existența unui nivel de bază al stării de bine, au condus psihologii la concluzia că, în general, nivelul nostru de fericire este determinat de genele noastre sau de experiențe anterioare — pe care, în calitate de adulți, nu le putem controla. Psihologii David Lykken și Auke Tellegan, de exemplu, au ajuns la concluzia că: „există posibilitatea ca încercarea noastră de a fi fericiți să fie la fel de inutilă ca și încercarea de a fi mai înalți și, mai mult, să fie chiar contraproductivă".

Asemenea considerații, care sugerează că proporția de monedă ultimă este predeterminată, sunt înșelătoare. Ele ignoră dovezile care demonstrează că nivelul de bază al fericirii unei persoane se poate schimba, că o persoană poate deveni mai fericită. Un cunoscut psihoterapeut, de exemplu, poate ajuta oamenii să descopere mai mult din Moneda Supremă. Uneori, o întâlnire cu un prieten, citirea unei cărți, un articol despre artă sau o idee pot schimba în bine viața unei persoane.

Timp de reflecție

Ce experiențe sau persoane au contribuit la fericirea dumneavoastră?

Deși există o componentă genetică în cazul fericirii noastre — unii oameni se nasc cu o predispoziție spre fericire mai mare decât alții — genele noastre definesc întinderea, și nu un punct limită. Poate că morocănoșii nu sunt capabili să cultive aceeași viziune despre fericire de care se bucură cei fericiți, iar un plângăcios care s-a născut astfel nu se poate transforma în Pollyanna, dar cu toții putem fi mai fericiți. Majoritatea oamenilor eșuează în atingerea potențialului propriu de fericire.

Într-un studiu asupra literaturii despre fericire, Sonja Lyubomirsky, Kennon Sheldon și David Schkade ilustrează modul în care nivelul de fericire al unei persoane este determinat în principal de trei factori: „un punct limită al fericirii determinat genetic, factori circumstanțiali relevanți pentru fericire și activități și practici relevante pentru obținerea fericirii." Deși nu avem niciun control asupra predispoziției noastre genetice și uneori nu putem influența circumstanțele în care ne aflăm, putem controla activitățile și practicile pe care ni le asumăm. Această a treia categorie, conform lui Lyubomirsky și colegilor săi, „oferă cele mai bune oportunități pentru fericirea durabilă". Dacă urmărim activități plăcute și semnificative, ne vom spori în mod semnificativ nivelul bunăstării.

Eroarea mediei

Psihologii care susțin că adâncimea fericirii noastre este fixă comit „eroarea oamenilor obișnuiți" — extrag

concluziile din datele furnizate de majoritatea oamenilor, ignorându-i pe cei care nu se încadrează normelor uzuale. Chiar și în cazul studiilor despre gemeni efectuate în Minnesota, nu toți gemenii identici prezintă același nivel de fericire; în alte studii, nu toate persoanele — un procent de sută la sută dintre participanți — revin la nivelul de bază al fericirii după fiecare eveniment.

Media indică o tendință, nu o necesitate sau un adevăr universal. Adesea, tocmai aceia care nu se înscriu în normele reale, cei excepționali, sunt cei care atrag atenția asupra posibilității reale. Faptul că există oameni care, pe parcursul vieții lor, se bucură de niveluri progresive de fericire demonstrează că este posibil să resetăm termostatul. Întrebarea care ar trebui să ne preocupe este „Cum putem fi mai fericiți?", și nu „ Este sau nu posibil să fim mai fericiți?". Această carte oferă câteva răspunsuri în acest sens. Cei care își îndreaptă atenția de la bunurile materiale sau prestigiu la Moneda Supremă vor reuși să mărească nivelul de bază al bunăstării; cei care urmăresc obținerea unor beneficii prezente și viitoare vor fi mai fericiți pe termen lung.

Argumentul conform căruia nivelul bazal al fericirii noastre este imuabil nu este numai înșelător, ci are și un potențial dăunător. O persoană care este obișnuită să creadă că, indiferent ce ar face, nivelul ei de fericire este predeterminat, are mai puține șanse de a încerca să depășească această presupoziție. Așadar, convingerea că nivelul de fericire este fixat și nu poate fi schimbat ar putea deveni o profeție care se îndeplinește de la sine. Mai mult decât atât, convingerea că nu poate îmbunătăți nivelul propriei fericiri, deși predicția se bazează pe o teorie falsă, ar putea conduce la disperare și neputință — chiar la nihilism.

Deși ne naștem cu o anumită dispoziție naturală (împreună cu starea fericit–morocănos care se manifestă continuu) și au loc evenimente asupra cărora nu avem niciun control, avem totuși control asupra modului în care ne petrecem timpul. Conform lui Daniel Kahneman, „utilizarea timpului poate fi determinantă pentru starea noastră de bine pentru că este cea mai susceptibilă de a suferi îmbunătățiri."[1] Majoritatea oamenilor nu reușesc să atingă potențialul de fericire deoarece nu știu să utilizeze timpul prețios — obișnuiesc să alerge precum niște maratoniști, caută hedonismul sau se complac în nihilism. Timpul poate fi la fel de util pentru o viață săracă și pentru o viață împlinită, iar dacă este corect utilizat, timpul devine deținătorul comorii supreme.

Încercarea noastră de a obține Moneda Supremă poate fi un proces nesfârșit de împlinire și creștere; nivelul fericirii nu este unul limitat.

Prin urmărirea muncii, a educației și a relațiilor care oferă sens și plăcere devenim din ce în ce mai fericiți — trăim nu doar o stare de înălțime efemeră care se veștejește precum frunzele, ci fericirea de durată cu rădăcini stabile, adânci.

EXERCIȚII

Ancheta apreciativă

În anii '80, David Cooperrider și colegii lui au introdus o abordare revoluționară și totuși simplă a schimbării care a ajutat de atunci numeroase organizații și indivizi să învețe și să se dezvolte.[2] Decât să se concentreze asupra acelor aspecte care nu funcționează, a zonelor-problemă — Ancheta Apreciativă se concentrează asupra a ceea ce a funcționat sau funcționează. „A aprecia" semnifică a recunoaște valoarea unui lucru și a-i crește valoarea (și banii de la bancă se pot aprecia). Prin analiza experiențelor pozitive din trecut, putem învăța din ele și apoi putem aplica ceea ce am învățat în cazul unor situații prezente sau viitoare.

Puteți efectua acest exercițiu de unul singur, deși ar fi mai indicat în cadrul unui grup sau cu un prieten. Dacă lucrați cu un grup, spuneți pe rând ce anume v-a determinat să fiți mai fericiți în trecut — acum zece ani, luna trecută sau chiar un eveniment din ziua care tocmai a trecut. Ar putea fi vorba despre o cină cu cineva drag, o seară cu familia, un proiect la muncă sau un concert. Ce anume v-a făcut să vă simțiți bine mai exact? Legătura pe care ați avut-o cu oamenii? Faptul că v-ați simțit provocați? Ați simțit admirație?

După ce veți face o incursiune în aspectele pozitive ale experiențelor dumneavoastră — fie că faceți acest lucru de unul singur sau cu ajutorul celorlalți — încercați să aplicați cele mai bune aspecte ale trecutului în crearea unui viitor mai bun. Dedicați-vă acelor activități care credeți că vă vor ajuta să fiți mai fericiți.

[1] Seminar la Summitul Internațional de Psihologie Pozitivă Gallup, 7 octombrie 2006.

[2] Pentru a afla mai multe despre acest exercițiu, vezi http://appreciativeinquiry.case.edu.

12

A patra meditație: Îngăduie-ți să radiezi de fericire

Majoritatea oamenilor sunt atât de fericiți, pe cât își propun să fie.

ABRAHAM LINCOLN

Capacitatea noastră de a urmări fericirea este un dar al naturii. Nicio persoană, religie, ideologie sau guvern nu are dreptul să ni le ia. Națiunile luminate au pus la punct structuri politice — constituții, legi, armate — pentru a proteja dreptul nostru de a ne căuta fericirea. Și totuși, nimic nu ne poate proteja de cel mai mare impediment în obținerea Monedei Supreme — sentimentul că nu o merităm.

Înțelegerea teoriei pe care am prezentat-o aici — nevoia unui sens și a plăcerii în viața noastră — nu este suficientă pentru a ne garanta fericirea de lungă durată. Dacă nu ne simțim îndreptățiți să fim fericiți, vom găsi modalități prin care ne limităm capacitatea de a fi fericiți. Am putea trece cu vederea sau am putea eșua în aprecierea potențialelor surse ale Monedei Supreme, ne-am putea canaliza energia spre activități care ne fac nefericiți, am putea trivializa experiența pe care o simțim sau ne putem reaminti toate aspectele care ne fac nefericiți.

Multe persoane aleg o muncă neplăcută, deși ar putea găsi cu ușurință un job foarte bine remunerat în

Moneda Supremă. Multe persoane se resemnează în singurătate sau într-o relație nefericită decât să depună un efort și să găsească o persoană cu care să își împartă viața sau măcar să cultive relația deja existentă. Unii oameni au joburi care le oferă beneficiu prezent și viitor și totuși găsesc motive de nefericire; alții găsesc sens și plăcere într-o relație și, cu toate acestea, găsesc modalități de a o sabota. Am făcut toate acestea, și chiar mai multe, pentru a-mi submina propria fericire.

De ce s-ar priva cineva de fericire cu bună știință? În cartea ei, *A Return to Love*, Marianne Williamson spune:

> Cea mai mare temere a noastră nu este aceea că nu am fi potriviți, ci aceea că suntem peste măsură de puternici. Nu întunericul, ci lumina ne sperie. Ne întrebăm singuri, cine sunt eu ca să fiu strălucitor, minunat, talentat și plin de succes? De fapt, de ce nu ai fi?

Cine suntem noi *să nu fim fericiți*? De ce lumina ne înspăimântă mai mult decât întunericul? De ce credem că nu merităm să fim fericiți?

Există factori externi și interni, îndoieli de natură psihologică și culturală ce contribuie la nefericirea noastră. La nivel fundamental, ideea conform căreia *avem dreptul* de a fi fericiți, că fericirea individuală este un scop nobil și demn de urmărit este cenzurată și calomniată de multe ideologii. Multe dintre moștenirile culturale care ne-au parvenit pornesc de la presupunerea că oamenii sunt răi, că suntem mânați de agresivitate și de instinctul morții — că viețile noastre sunt desconsiderate de forțele civilizatoare ale culturii noastre, că ar fi, conform filozofului Thomas Hobbes, „solitare, sărace, urâte, brutale și scurte". Cine ar considera aceste creaturi demne de a fi fericite? Cu astfel de viziuni

atât de adânc înrădăcinate în cultura noastră, nu e de mirare că ne identificăm mai degrabă cu întunericul, decât cu lumina.

Presupunerile care ne trag înapoi nu sunt numai cele pe care ni le-am însușit de la predecesorii noștri. Mulți dintre noi își impun singuri anumite limite. Atunci când simțim că nu suntem demni de a fi fericiți, nu ne putem simți demni de lucrurile bune din viața noastră, de acele lucruri care ne aduc fericirea. Deoarece nu credem că le merităm, că ele ne aparțin, ne temem că le-am putea pierde. Această teamă cauzează comportamente care determină îndeplinirea profeției de la sine: teama noastră de eșec atrage după sine pierderea reală; sentimentele noastre conform cărora nu suntem îndreptățiți să fim fericiți conduc la nefericire.

O persoană care se teme de eșec ar putea să se protejeze, asigurându-se că nu are nimic de pierdut. Atunci când suntem fericiți, avem mult de pierdut. Pentru a evita suferința provocată de o pierdere, excludem posibilitatea vreunui câștig. Ne temem că s-ar putea întâmpla ce este mai rău, și astfel ne privăm singuri de ceea ce este mai bun de la început.

Chiar dacă ne găsim fericirea, ne-am putea simți vinovați pentru nefericirea altora, care au fost mai puțin norocoși. Presupunerea implicită și falsă este că fericirea este un joc în care primești ceea ce oferi și nimic mai mult — că fericirea cuiva (a noastră) îi privează pe ceilalți de a lor. Williamson afirma că: „Pe măsură ce lăsăm lumina din noi să strălucească, le permitem și altor persoane să facă acest lucru. Pe măsură ce suntem eliberați de teamă, prezența noastră îi eliberează în mod automat pe ceilalți". Numai atunci când ne eliberăm de teama provocată de faptul de a fi fericit îi putem ajuta pe ceilalți.

Demnitatea inerentă

Pentru a avea o viață fericită, trebuie să avem sentimentul acelei demnități inerente. Așa cum afirmă Nathaniel Branden, „pentru a căuta valori, omul trebuie să se simtă demn de ele. Pentru a lupta pentru fericirea sa, trebuie să considere că o merită".

Trebuie să apreciem sinele nostru nucleic, ceea ce suntem cu adevărat, indiferent de realizările tangibile; trebuie să credem că merităm să fim fericiți; că merităm virtutea existenței noastre — deoarece ne naștem cu rațiunea și dorința de a simți plăcere și sens.

Atunci când nu ne acceptăm valoarea inerentă, ignorăm sau subminăm în mod deliberat propriile talente, bucuria sau realizările personale. De exemplu, am putea utiliza tehnica „da, însă...": „*Da*, am sens și plăcere în viața mea, *dar* dacă nu vor dura?; *Da*, îmi iubesc jobul *dar* dacă mă voi plictisi, așa cum se întâmplă de obicei?; *Da*, am găsit un partener, *dar* dacă mă părăsește?" Deoarece refuzăm să acceptăm lucrurile bune care ni se întâmplă, devenim nefericiți și, deoarece continuăm să fim nefericiți în ciuda surselor de fericire din viața noastră, ajungem la nihilism.

Timp de reflecție

Ce factori interni și externi vă împiedică să fiți mai fericiți?

Înainte să primim un cadou de la un prieten sau de la natură, trebuie să fim dispuși să îl primim; o sticlă astupată cu un dop foarte bine înșurubat nu poate fi umplută cu apă indiferent cât am încerca — apa se

prelinge pe sticlă fără a o umple. Simțul valorii inerente presupune o stare de deschidere — de a fi dispus să te întâlnești cu fericirea.

EXERCIȚII

Încheierea propozițiilor

Iată câteva trunchiuri de propoziții care vă vor ajuta să depășiți câteva bariere din viața dumneavoastră:

Lucrurile care mă împiedică să fiu fericit sunt...
Pentru a mă simți cu 5% mai demn de fericirea mea...
Dacă refuz să trăiesc după valorile altor persoane...
Dacă reușesc...
Dacă îmi acord permisiunea de a fi fericit...
Atunci când mă apreciez...
Pentru a fi mai fericit în procent de 5%...
Încep să observ că...

Continuați să completați aceste propoziții — din această carte sau din cartea lui Branden — în mod regulat. Schimbările de comportament pe care le generează aceste simple propoziții sunt considerabile.

13

A cincea meditație: Mizați pe imaginație

Viața ar fi infinit mai fericită dacă ne-am naște la vârsta de 80 de ani și ne-am apropia treptat de 18.

MARK TWAIN

Aveți 110 ani. A fost inventată mașina timpului. Inventatorul, un om de știință de la NASA, vă spune că veți fi transportat înapoi în timp, în ziua în care ați citit pentru prima dată această carte. Cu experiența vieții dumneavoastră, aveți timp să petreceți 15 minute cu propria persoană atunci când erați mai tânăr și mai neexperimentat. Ce v-ați spune atunci când v-ați întâlni? Ce sfat v-ați da?

M-am gândit la acest experiment după ce am citit o povestire a psihiatrului Irvin Yalom, despre pacienții aflați în faza de metastază:

O confruntare deschisă cu moartea oferă multor pacienți posibilitatea de a intra într-un colț al existenței care este mai bogat decât cel anterior bolii. Mulți pacienți afirmă că și-au schimbat în mod dramatic modul în care priveau viața. Sunt capabili să trivializeze trivialul, să își asume un sens al controlului, să nu mai facă lucruri pe care nu și le doresc, să comunice mai deschis cu prietenii și familia și să trăiască prezentul, nu trecutul sau viitorul.

Pe măsură ce o persoană nu-și mai concentrează atenția la diversiunile triviale ale vieții, el va reuși să aprecieze factorii esențiali ai existenței: anotimpurile, frunzele căzătoare, ultima primăvară și, în special, dragostea pentru ceilalți. Auzim mereu pacienții spunând: „De ce a trebuit să așteptăm până acum, când suntem bolnavi, pentru a învăța să apreciem viața?"

Lucrul care mi-a atras atenția atunci când am citit povestiri despre pacienți bolnavi de cancer, fie că au fost ale lui Yalom sau ale altora, a fost faptul că, după aflarea veștii că au cancer, pacienții au rămas aceleași persoane care îți puneau aceleași întrebări despre viață, cu aceleași capacități cognitive și emoționale. Nimeni nu a coborât de pe muntele Sinai să le prezinte porunci despre cum trebuie să trăiască; nicio saga chineză, indiană sau greacă nu le-a deslușit secretele unei vieți mai bune; nimeni nu le-a dat medicamente care să îi lumineze psihic și sufletește; nu au descoperit nicio carte care să le fi schimbat viața.

Totuși, prin prisma capacităților pe care le-au avut mereu — care nu păreau să îi facă fericiți înainte —, viețile lor s-au schimbat. Nu au acumulat alte cunoștințe, ci au realizat ceea ce știau deja. Cu alte cuvinte, știau dinainte care era secretul propriei fericiri, însă au ignorat acest lucru sau nu au fost conștienți de el.

Experimentul călătoriei în timp ne ajută să realizăm cât de prețioasă și scurtă este viața. Ținând cont de aceste lucruri, un om de 110 ani are mai multă experiență — și nu există scurtături pentru a câștiga înțelepciunea pe care o oferă viața trăită din plin. El nu va avea nimic în plus, doar că va deveni conștient de un lucru anume, pe care îl știa deja de la vârsta de 50 sau chiar 20. Este o problemă de conștientizare. Așa cum obișnuia

să glumească George Bernard Shaw, tinerețea nu trebuie irosită pe tineri.[1]

Timp de reflecție

Ați avut parte de experiențe care v-au determinat să vă reevaluați prioritățile? Ați ținut cont de noua dumneavoastră viziune asupra lucrurilor?

Există puține lucruri pe care orice tip de psihologie, filozofie sau carte de dezvoltare personală ne pot învăța în legătură cu obținerea Monedei Supreme.

Cel mult un profesor sau o carte ne poate ajuta să devenim mai conștienți, să aprofundăm ceea ce știm deja. În ultimă instanță, progresul, creșterea noastră, fericirea noastră provin din abilitatea de a privi în interiorul nostru și de a pune întrebări relevante.

EXERCIȚII

Ascultați sfatul vocii interioare

Rezolvați exercițiul descris deja. Imaginați-vă că aveți 110 ani sau că sunteți mult mai tânăr decât acum. Rezervați-vă 15 minute pentru a vă sfătui în privința modului în care puteți găsi fericirea, începând din acest moment. Rezolvați exercițiul în scris. Dacă, de

[1] George Bernard Shaw, dramaturgul irandez, critic și câștigător al premiului Nobel pentru literatură, remarca: „tinerețea este irosită pe tineri".

exemplu, credeți că ar trebui să petreceți mai mult timp cu familia, încercați să planificați o ieșire sau două cu cei dragi.

Refaceți acest exercițiu în mod regulat — citiți ce ați scris și ascultați-vă vocea interioară.

14

A șasea meditație: Nu vă grăbiți

Clipele de aur din vâltoarea vieții trec pe lângă noi. Și-n urma lor privirea noastră zărește doar nisipul; îngerii pâlpâie din aripi asupră-ne, dar nu-i simțim decât după ce au plecat.

GEORGE ELIOT

Scrierea acestei cărți a fost o activitate foarte plăcută și plină de sens pentru mine. A fost însă o perioadă de o lună sau două pe parcursul verii anului 2006 în care nu așteptam cu plăcere să scriu, deoarece consideram această activitate o povară, și nu experimentam starea de flux așa cum mi se întâmplă în mod normal. De ce? Deoarece îmi lipsea timpul, un lucru pe care am ajuns să îl consider o componentă importantă a vieții mele.

Pe parcursul acelei veri făceam ultimele retușuri pe care le promisesem celor de la editură că vor fi gata până la data de 1 iulie și, în același timp, călătoream prin țară susținând workshopuri și seminarii. În timp ce făceam lucruri pe care le iubesc — atunci când predau și când scriu mă simt bine — devenisem prea dedicat. Îmi compromisesem fericirea deoarece aveam o porție prea mare în fața mea.

Faptul că mulți dintre noi sunt prea dedicați poate explica rezultatele surprinzătoare ale unui studiu

condus de Daniel Kahneman și colegii săi. Unor femei li s-a cerut să descrie activitățile în care fuseseră implicate în ziua anterioară, apoi să spună ce au simțit în timpul acestor activități. Femeile au menționat că au mâncat, au lucrat, au avut grijă de copii, au făcut cumpărături, au socializat, au întreținut relații intime, au făcut treabă în casă și așa mai departe. Cea mai interesantă descoperire a fost că femeile din grupul mamelor nu erau foarte mulțumite de timpul petrecut împreună cu copiii lor.

Norbert Schwartz, unul dintre coautorii articolului scris de Kahneman, explică rezultatul ce contrazice așteptările în cazul studiului: „Atunci când unor oameni li se cere să spună cât de mult se bucură de timpul petrecut împreună cu propriii copii, ei se gândesc la toate lucrurile frumoase — momentele când le citesc o carte sau când merg cu ei la zoo. Dar nu iau în considerare celelalte momente, când încearcă să facă altceva sau îi consideră obositori pe copii". Există puține dubii că majoritatea părinților nu consideră creșterea copiilor ca fiind una plină de sens pentru viața lor — poate cea mai importantă experiență din viața lor — și totuși, pentru că au prea multă treabă, componenta fericirii este redusă semnificativ. Telefoane mobile, e-mailuri, canale de informații — întreaga complexitate a vieții moderne — toate acestea contribuie la presiunea constantă a timpului și la experiența activităților potențial plăcute care ne distrag atenția de la cei mici. „Acolo unde există prea multe activități care necesită atenția și timpul nostru, abilitatea noastră de a fi prezenți se diminuează — și, odată cu ea, abilitatea noastră de a aprecia și de a ne bucura de ceea ce experimentăm."

Constrângerea timpului ne influențează și, într-o oarecare măsură, contribuie la creșterea numărului de oameni care suferă de depresii. Unul dintre rolurile

mele în calitate de tutore pe parcursul celor șase ani în care am predat a fost acela de a-i ajuta pe studenți să își facă CV-uri. Am fost uimit de faptul că, în fiecare an, realizările studenților erau mai impresionante decât cele ale predecesorilor, cel puțin pe hârtie. Inițial, realizările lor minunate m-au impresionat — până în momentul în care am realizat care era prețul emoțional pe care îl plăteau pentru fonturile mici și titlurile scrise cu litere mari care erau înghesuite pe o pagină. În același studiu menționat la începutul acestei cărți, în care 45% dintre studenți au afirmat că sunt depresivi, 94% au afirmat că se simt „copleșiți de toate activitățile pe care trebuie să le desfășoare".

În general, suntem prea ocupați și încercăm să înghesuim cât mai multe activități într-o perioadă cât mai scurtă de timp. În consecință, nu savurăm, nu ne bucurăm de sursele potențiale ale Monedei Supreme care ar putea fi în jurul nostru — indiferent că este vorba despre munca noastră, despre un curs, o melodie, de un peisaj, de sufletul nostru pereche sau chiar de copiii noștri.

Timp de reflecție

În cazul căror zone sau activități din viața dumneavoastră considerați că faceți compromisuri în ceea ce privește fericirea din cauza presiunii timpului?

În acest caz, ce putem face pentru a ne bucura mai mult de viață în ciuda cursei contra-cronometru în care trăim cu toții? Răspunsul la această întrebare conține o veste bună, dar și una proastă. Vestea proastă este că, din păcate, nu există pilule magice. Trebuie să ne simplificăm viața; să o luăm mai ușor. Vestea bună este că, prin

simplificarea vieții noastre, dacă facem mai puține lucruri în loc să facem mai multe, nu trebuie în mod necesar să renunțăm la o parte din succesul pe care îl avem.

Simplificați!

Henry David Thoreau și-a sfătuit contemporanii din secolul al XIX-lea să simplifice complexitatea vieții de zi cu zi: „Simplitate, simplitate, simplitate! Cu alte cuvinte, încercați să vă implicați în două sau trei afaceri, nu într-o sută sau într-o mie; în loc de un milion, numărați o duzină." Cuvintele lui Thoreau sunt și mai pertinente pentru ziua de azi, pe măsură ce lumea noastră devine mai complexă, iar presiunea pare să crească cu fiecare nanosecundă.

Timpul este o resursă limitată, și se aglomerează prea multe necesități pentru această resursă limitată. Lipsa moderației în afaceri, stresul cu care ne confruntăm cu toții în majoritatea timpului ne determină să fim nefericiți în multe zone ale vieții noastre. Cercetătorii Susan și Clyde Hendrick atrag atenția asupra importanței simplității pentru a avea o relație sănătoasă: „Dacă îi putem ajuta pe oameni să își simplifice viața și să reducem nivelul de stres din viața lor este foarte posibil ca relațiile acelor persoane (inclusiv sexul și dragostea) să fie cu mult îmbogățite. Mai mult decât atât, aspectele pozitive ale vieții lor s-ar îmbunătăți considerabil".

Psihologul Tim Kasser demonstrează în cercetările sale că *afluența timpului* prezice bunăstarea, în timp ce afluența materială nu face acest lucru. Afluența timpului este sentimentul că avem timp să realizăm activitățile care sunt importante din punct de vedere personal, că avem timp să reflectăm, să ne implicăm în activități plăcute. Lipsa timpului este sentimentul că suntem mereu

stresați, grăbiți, că muncim mult prea mult, că suntem mereu în urmă. Tot ce trebuie să facem este să privim în jurul nostru — și în interiorul nostru — și să realizăm cât de pregnantă este lipsa timpului în cultura noastră.[1]

Pentru a ridica nivelul bunăstării din viața noastră nu avem altă soluție decât să ne simplificăm existența. Acest lucru înseamnă să ne economisim timpul, să învățăm să spunem „nu" mai des — atât persoanelor din jurul nostru, cât și oportunităților — lucru nu tocmai ușor. Aceasta presupune prioritizarea, alegerea activităților pe care ne dorim cu adevărat să le realizăm, și renunțarea la celelalte. Din fericire, dacă facem mai puține lucruri nu înseamnă că ne compromitem succesul.

Când mai puțin înseamnă mai mult

Una dintre temele principale ale acestei cărți se referă la faptul că este posibil să fim fericiți și prosperi; tocmai de aceea, din când în când, am adus în discuție maxima „fără suferință, nu există câștig". Deși un anumit grad de suferință este necesar pentru a ne dezvolta — fie că este vorba despre un mușchi sau despre o trăsătură de caracter — noțiunea conform căreia nu putem să creștem și să ne bucurăm de viață fără a suferi este complet falsă.

Cercetările cu privire la starea de flux, de exemplu, ilustrează că experiența de vârf (distracția) și performanța de vârf (străduința) merg mână-n mână. Pentru a crește probabilitatea apariției stării de flux, trebuie să

[1] Discutat în cartea lui Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*, Oxford University Press. Leslie Perlow abordează o idee similară, noțiunea de „foamete de timp", la locul de muncă. Perlow, L. (1999), The Time Famine: Towards a Sociology of Work Time, *Administrative Science Quarterly*, 44, 57–81.

ne implicăm în activități care nu sunt nici simple, nici dificile. Același principiu general se aplică managementului timpului.

În articolul său „Creativity Under The Gun" publicat în *Harvard Business Review,* Teresa Amabile dărâmă mitul conform căruia munca sub presiune oferă rezultate mai bune: „Atunci când creativitatea este sub amenințarea pușții, este ucisă. Deși presiunea timpului îi determină pe oameni să lucreze mai mult și să aibă mai multe de făcut, și îi poate face chiar să se simtă mai *creativi,* îi determină, în schimb, să gândească mai puțin creativ". Este necesar să lucrăm pentru a obține succesul, munca în exces însă va dăuna acelui succes, nu îl va ajuta.

Presiunea timpului duce la frustrare și, atunci când suntem frustrați sau trăim experiențe negative, modul nostru de a gândi devine mai îngust, constrâns și mai puțin creativ. Aceasta explică de ce este atât de dificil să ieșim din această oală sub presiune, din acest maraton; percepția asupra creativității determină perpetuarea stresului.

Studiul lui Amabile a demonstrat existența fenomenului „mahmurelii cauzate de presiune" — în care niveluri înalte de presiune au scăzut creativitatea nu numai pentru perioada în care persoana s-a simțit presată, ci și pentru zilele următoare.[2] Atunci când încercăm să realizăm prea multe lucruri, ne compromitem potențialul de dezvoltare, atât în ceea ce privește Moneda Supremă, cât și succesul cuantificabil. Așa cum a afirmat J.P. Morgan, unul dintre cei mai prosperi și mai creativi antreprenori ai tuturor timpurilor, „Pot să fac munca de pe parcursul unui an în nouă luni, dar nu în douăsprezece". Uneori, este valabilă maxima „mai puțin înseamnă mai mult".

[2] Amabile a descoperit o excepție de la regulă: presiunea determina creativitate atunci când persoana lucra la un singur proiect, avea sentimentul urgenței și al misiunii și era capabilă să ofere atenție acelui proiect. Acest lucru explică succesul misiunii Apollo 13, de exemplu. Din nefericire, în cazul locului de muncă de azi, presiunea timpului merge adesea mână-n mână cu sentimentul că avem în față o sarcină prea mare — iar lipsa concentrării conduce la o performanță slabă. Rareori, spune Amabile, în organizații, oamenii sunt capabili să se dedice unei probleme importante și stringente.

Chiar dacă activitățile individuale în care suntem antrenați au potențialul de a ne face fericiți, putem fi nefericiți la modul general.

În același mod în care cel mai bun fel de mâncare — fie ea ciocolată, lasagna sau hamburger — nu poate fi savurat dacă este consumat în cantități prea mari, nici noi nu ne putem bucura de activități, indiferent de potențialul lor „delicios", dacă beneficiem de ele în cantitate foarte mare. Cantitatea afectează calitatea; un lucru bun *poate* exista în cantitate prea mare.

Un expert în vinuri nu înghite întreaga cantitate de vin dintr-un pahar dintr-o singură înghițitură; pentru a savura buchetul băuturii, el miroase, gustă, savurează, nu se grăbește. Pentru a deveni cunoscători ai vieții, pentru a ne bucura de bogăția pe care ne-o oferă ea, trebuie să nu ne grăbim.

EXERCIȚII

Simplificați

Reveniți la exercițiul „Harta vieții" de la finalul exercițiului 3. Dacă nu l-ați rezolvat încă sau a trecut ceva timp de la ultima rezolvare, scrieți activitățile în care v-ați implicat în ultimele două

săptămâni sau în ultima. Priviți lista sau harta și răspundeți la următoarele întrebări: Unde pot simplifica? La ce pot renunța? Petrec prea mult timp privind la televizor sau pe Internet? Pot să reduc numărul ședințelor sau durata unora dintre întâlniri? Spun „da" unor activități la care pot răspunde „nu"?

Încercați să reduceți timpul dedicat afacerilor. Transformați în ritualuri momentele în care vă puteți dedica propriei persoane în totalitate, unor lucruri pe care le considerați importante și plăcute: să petreceți timpul cu familia, să grădinăriți, să vă concentrați asupra unui proiect la lucru, să meditați, să priviți un film și așa mai departe.

15

A șaptea meditație: Revoluția fericirii

Oamenii trebuie să știe că plăcerea actuală ce derivă din bunurile materiale este, în ansamblu, de o calitate mai curând scăzută și mai slabă chiar și din punct de vedere cantitativ decât poate părea pentru cei care nu au experimentat-o încă.

OLIVER WENDELL HOLMES

Beneficiile revoluției științifice sunt prea multe pentru a fi enumerate. În agricultură, fermierii au încetat să se mai roage lui Dumnezeu ca să plouă, și-au investit energiile pentru a cultiva solul; iar acum avem capacitatea de a hrăni fiecare persoană de pe pământ, deși este un lucru irealizabil momentan. În medicină, s-a trecut de la berea vraciului la penicilină; speranța de viață a crescut de la 25 de ani în Evul Mediu la aproape 70 în ziua de azi.[1] În astronomie, se credea că Pământul este plat, iar astăzi se știe că Pământul este rotund și se învârte în jurul soarelui; un om a pășit pe Lună și continuăm să ne extindem frontierele.

[1] Informațiile raportate pe site-ul Fundației pentru Predarea Științelor Economice: fte.org/capitalism/introduction/.php.

Având în vedere aceste rezultate impresionante, majoritatea oamenilor cred în știință; aceasta a devenit religia modernității. Dar știința, în sine, nu este răspunsul la toate problemele noastre de ordin social sau personal, iar percepția noastră despre știința considerată omnipotentă poate genera un nou set de provocări. Una dintre aceste provocări, o rezultantă a revoluției științifice, este prevalența *percepției materiale*, convingerea că bogăția materială ocupă locul cel mai important pe scara ierarhică.

În toată lumea, revoluția științifică a refuzat credința mistică — în zei ai ploii, în vraci sau în țestoase uriașe — dar, odată cu misticismul, a fost refuzat și tot ceea ce este imaterial sau ce nu poate fi cuantificat. Pruncul providențial a fost aruncat odată cu apa din copaie. Fericirea și spiritualitatea — care sunt conectate[2] — au fost catalogate drept imateriale, astfel și-au pierdut valoarea în lumea revoluției postștiințifice. Percepția materială explică, cel puțin în parte, obsesia pentru bogăția materială și nefericirea care îi urmează acesteia.

Ca nu cumva să fiu prost înțeles, critica percepției materiale nu este nicidecum o critică la adresa sistemului capitalist, al cărui substrat presupune libertate. Winston Churchill a afirmat odată: „viciul inerent al capitalismului este inechitatea binecuvântărilor; virtutea inerentă a socialismului este inechitatea necazurilor". Istoria, precum și cercetările din domeniul științelor au demonstrat veridicitatea afirmației lui Churchill — oamenii sunt în general mai fericiți în țările libere decât în statele aflate sub control economic. Problema apare atunci când libertatea de a urmări bogăția materială este înlocuită de obsesia acumulării.

Alternativa percepției materiale este *percepția fericirii*, ce presupune abandonarea concepției conform căreia bogăția materială este scopul suprem urmărit.

[2] Cercetările fac legătura între spiritualitate și fericire. Vezi ca exemplu, Emmons, R.A. și McCullough, M.E. (2004), *The Psychology of Gratitude*, Oxford University Press. Spiritualitatea este deseori asociată cu religia, însă nu trebuie să se întâmple acest lucru. În Capitolul 3 am subliniat legătura dintre spiritualitate și semnificație; o persoană care este de părere că activitățile sale sunt semnificative sau că ele au un sens va avea șanse mai mari să experimenteze o dimensiune spirituală, și deci fericirea.

Percepția despre fericire

Percepția fericirii presupune recunoașterea faptului că fericirea este Moneda Supremă, finalul către care ne îndrumă celelalte scopuri. Percepția fericirii *nu* se referă la refuzarea bogăției materiale, ci la detronarea acesteia de pe locul cel mai înalt pe scara ierarhică. Aristotel a înțeles acest lucru atunci când a scris că „fericirea este scopul și semnificația vieții, țelul general și finalitatea existenței ființei umane"; la fel și Dalai Lama, care a afirmat: „fie că o persoană crede sau nu în religie, în orice religie scopul real al vieții este fericirea, adevăratul parcurs al vieții este drumul către fericire". Moneda în care măsurăm acțiunile vieții — percepția lucrurilor importante — are consecințe pe termen lung, atât în cazul vieții noastre, cât și în cazul societății ca întreg. Ne bucurăm de niveluri mai înalte de confort atunci când recunoaștem sau ne asumăm faptul că fericirea este Moneda Supremă.

Atunci când întrebările după care ne trăim viața fac referire la găsirea sensului și a plăcerii (percepția fericirii) mai degrabă decât la modul în care putem obține mai mulți bani și mai multe bunuri (percepția materială), avem șanse mai mari să obținem beneficii mai

mari de pe urma călătoriei sau a destinației. Astăzi, odată cu prevalența percepției materiale, prea multe persoane pun întrebările greșite. Studenții se întreabă în general cum îi poate ajuta facultatea să câștige mai mulți bani și, atunci când își aleg un job, pun întrebări referitoare la progresul și prestigiul pe care acesta le-ar putea oferi. Nu e de mirare că nivelul depresiei este în creștere la nivel global.

Percepția fericirii presupune întrebarea întrebărilor: „Ce mă va face mai fericit?" și este, de asemenea, suprapunerea a trei chestiuni: „Ce activități îmi oferă un sens în viață? Ce îmi oferă plăcere? Care sunt punctele mele forte?". Toate acestea conduc la întrebarea „Care este vocația mea?", precum și identificarea acelor lucruri pe care vreți cu adevărat să le faceți la școală, la muncă și în viața dumneavoastră în general. Odată cu aceste întrebări crește și posibilitatea să găsiți Moneda Supremă.

O revoluție pașnică

Cred că o mai răspândită percepție a fericirii poate determina începerea unei revoluții în întreaga societate, nu mai puțin importantă decât ceea ce a sperat Karl Marx să se realizeze. Revoluția marxistă a dat greș, nu înainte de a sacrifica milioane de vieți și a face nefericite multe altele. Deoarece mijloacele utilizate au fost imorale de la bun început — răpind libertatea individuală — marxismul a adus mai mult decât distrugere: nefericire. Revoluția fericirii, atunci când va începe, va avea rezultate radical diferite de celelalte tipuri de revoluții.

În contrast cu revoluția propusă de Marx, de natură externă, Revoluția fericirii trebuie să vină din interior. Marx a fost un materialist; a considerat că istoria era influențată de condițiile materiale și că schimbarea trebuia să vină din exterior, prin mijloace materiale. Revoluția fericirii, ce presupune trecerea de la percepția materială la percepția fericirii, este mentală, deci internă. Nu este necesară nicio forță externă pentru a aduce această schimbare; nicio astfel de forță nu este capabilă să determine această schimbare. Alegerea conștientă — de a ne concentra atenția asupra fericirii ca monedă supremă — este unicul agent al schimbării.

Revoluția fericirii va avea loc atunci când oamenii vor recunoaște, teoretic și practic, că fericirea este Moneda Supremă. În timp ce mulți oameni ar fi de acord, teoretic, cu faptul că acest lucru este adevărat, la o privire mai atentă asupra modului în care aceștia își petrec viața demonstrează că, de fapt, ei sunt determinați în principal de alți factori decât fericirea. Percepția fericirii ne poate ajuta, ca societate, să depășim stadiul de „depresie majoră" în care ne aflăm momentan. Implicațiile asupra societății depășesc însă nivelurile colective ale bunăstării noastre.

Ce s-ar întâmpla dacă majoritatea oamenilor ar internaliza schimbarea percepției materiale cu cea a fericirii? În primul rând, invidia, în rândul indivizilor și culturilor, ar fi reduse considerabil. În cadrul unui seminar de leadership pe care l-am susținut, câțiva participanți au efectuat o analogie între personalul dintr-o organizație și crabii care sunt pe cale să fie fierți într-o oală. Atunci când un crab încearcă să iasă din oală, ceilalți crabi îl trag înapoi — nu pentru că, trăgându-l, îi va ajuta și pe ei să iasă, ci pentru că nu vor ca unul singur să iasă din oală iar ei să fiarbă. Nevoia de a-i trage pe ceilalți înapoi derivă dintr-o percepție materialistă asupra unei lumi în care resursele sunt un joc cu sumă zero și succesul unei persoane implică eșecul celeilalte persoane.

Într-un mod mai general, dacă percepția fericirii ar triumfa, conflictele internaționale și individuale ar fi reduse semnificativ. Majoritatea războaielor au ca miză pământul, petrolul și alte bunuri materiale. Liderii din aceste țări, responsabili pentru alimentarea acestor conflicte, acceptă premisa falsă conform căreia Moneda Supremă pentru țara lor — și pentru ei înșiși — constă în bogăția materială pe care o posedă.

Acceptarea acestei premise determină conflictele dintre țări și indivizi, deoarece unele resurse materiale sunt finite. Dar poate fi găsită o soluție care să acorde câștig ambelor părți, odată ce oamenii din ambele tabere vor realiza care este adevărata natură a Monedei Supreme. Deoarece fericirea depinde mai mult de circumstanțele interne decât de cele externe, nu ar trebui să existe niciun conflict de interese atunci când este vorba despre răspândirea Monedei Supreme. Cantitatea de fericire nu este fixă: abundența fericirii pentru o persoană sau o țară nu privează o alta. Urmărirea fericirii nu pune la cale un joc în care primești ceea ce oferi, ci unul care îți oferă câștig adițional — oricine se poate descurca și fără ea. Așa cum a susținut Buddha, „Mii de lumânări pot fi aprinse de la o lumânare. Iar durata de ardere a acesteia nu va fi scurtată. Fericirea nu descrește niciodată dacă este împărțită." Spre deosebire de posesiunile materiale, care sunt în mod normal finite, fericirea este infinită.[3]

[3] Deși nu sunt de acord cu faptul că bogăția materială este un *zero-sum game* — capitalismul a demonstrat că mărimea plăcintei nu este fixă (cu alte cuvinte, că bogăția poate fi creată) — percepția materială pornește de la ideea că materialul este finit, prin urmare face parte din *zero-sum game*.

Speranța că am putea reîncadra conflictele interpersonale sau internaționale nu este o chemare la pacifism; dacă ne concentrăm atenția asupra beneficiilor pe termen scurt ale aplanării și ignorăm consecințele pe termen lung, nu vom obține fericire și nici pace.[4] O persoană sau o țară atacată nu ar trebui să invite inamicul la masa negocierilor pentru a-i explica faptul că fericirea este de fapt Moneda Supremă. În relațiile interpersonale sau internaționale este nevoie de doi pentru a dansa tangoul fericirii.

Timp de reflecție

Cum se va schimba viața dumneavoastră dacă faceți o schimbare, în practică și în teorie, față de percepția fericirii?

Revoluția fericirii nu înseamnă confiscarea averii și redistribuirea acesteia către mase, ci avem de-a face cu o revoluție internă a percepției generale. Nu va necesita o revoltă sângeroasă care va conduce către o societate de persoane nonconformiste, ci o revoltă conceptuală care va rupe lanțurile materialismului ce compromit potențialul nostru de a obține Moneda Supremă.

Revoluția fericirii presupune crearea unei schimbări paradigmatice a întregii societăți către un nivel mai mare de conștiență, un plan mai înalt al existenței — percepția fericirii. Dacă majoritatea oamenilor din societatea noastră înțeleg și internalizează ideile conform

[4] Pacifismul, deși este bine intenționat în mod normal, a cauzat pierderi majore, măsurate în vieți, dar și în Moneda Supremă. Așa cum afirma Winston Churchill: „Momentele de liniște de azi vor trebui plătite mâine cu un preț mult mai mare și multe remușcări".

cărora fericirea nu este un joc cu sumă zero și, dacă o urmărim, nu înseamnă că suntem în competiție cu ceilalți, va avea loc o revoluție tăcută în care urmărirea fericirii și ajutorul acordat celorlalți în atingerea unor niveluri mai mari de fericire vor constitui două finalități complementare. Atunci când va începe această revoluție, vom fi martorii unei abundențe răspândite în întreaga societate, nu numai de fericire, ci și de bunătate.

EXERCIȚII

Soluționarea conflictelor

Gândiți-vă la un conflict, major sau minor, pe care îl aveți cu o altă persoană sau grup. În scris, elaborați prețul pe care dumneavoastră și cealaltă parte îl plătiți în Moneda Supremă. Merită prețul? Dacă nu, gândiți-vă la soluții posibile care ar putea maximiza fericirea în cazul dumneavoastră și al celuilalt grup sau al celeilalte persoane.

De exemplu, merită să păstrați ranchiună cuiva care v-a fost prieten și v-a dezamăgit cândva? Vă face mai fericit pe dumneavoastră sau pe celălalt acest lucru? Ar trebui să discutați cu el și, după ce îi spuneți că v-a rănit, faceți tot ce puteți pentru a rezuma prietenia, cea care a reprezentat și poate mai reprezintă o sursă de fericire.

Sentimentele negative pentru ceilalți ar putea fi justificabile, iar faptul că le avem este ceva natural și chiar sănătos. O stare conflictuală este inevitabilă uneori, iar încercarea de a obține pacea cu orice preț poate să determine o nefericire și mai mare pe termen lung.

Mai mult decât atât, dintr-un motiv sau altul, multe persoane nu renunță la resentimentele sau furia pe care o au pentru membrii familiei, pentru vechii prieteni sau pentru grupuri întregi — când ar putea să ierte, să se detașeze și să meargă mai departe.

Indiferent dacă decidem să iertăm, să ne împăcăm sau să îi condamnăm și să ne eliberăm, cheia este utilizarea fericirii ca standard pentru evaluare.

Pentru a face acest lucru, trebuie să ne punem o întrebare simplă cu un răspuns complex: ce drum va duce la cele mai mari profituri în Moneda Supremă?

CONCLUZIE

Fii tu însuți schimbarea pe care vrei să o vezi în lume.

GANDHI

Sunt optimist în privința posibilității de schimbare spre o societate mai bogată din punct de vedere emoțional. Cred că oamenii *pot* să găsească un job care să le ofere beneficiu prezent și viitor, că oamenii *pot* să considere educația o sursă bogată de Monedă Supremă, că oamenii *pot* să se implice în relații plăcute. Cred că Revoluția fericirii va sosi. Nu cred însă că aceste schimbări se vor întâmpla peste noapte.

În această carte prezint o teorie clară și structurată a fericirii, însă viața nu este nici structurată, nici simplă. O teorie poate stabili cel mult un punct stabil, arhimedic în fluxul vieții, o platformă pornind de la care putem pune întrebările corecte. Desigur, este dificil să facem tranziția de la teorie la practică: vechile moduri de a gândi sunt adânc înrădăcinate, iar pentru a ne transforma și pentru a transforma lumea trebuie să facem un efort considerabil.

Oamenii abandonează adesea teoriile când descoperă cât de dificil este să le pună în practică. Pare ciudat că majoritatea dintre noi suntem pregătiți să muncim din greu pentru finalități cuantificabile și, totuși, renunțăm

repede atunci când trebuie să urmărim obținerea Monedei Supreme. Dacă vrem să găsim fericirea, trebuie să lucrăm din greu pentru a o obține pentru că, în timp ce drumul către nefericire constă dintr-un singur pas mărunt — faptul de a nu face nimic — în căutarea fericirii nu există nici pași ușori, nici cale bătătorită.

Dacă nu acum, atunci când?

Împreună cu prietena mea Kim, ne plimbam prin Provincetown, admiram magazinele de pe strada principală, ascultam valurile care se spărgeau de stânci, respiram aerul sărat, savuram acel sentiment prețios de a ne afla în afara timpului care apare atunci când te afli într-un orășel în vacanță.

La momentul respectiv eram un student care tocmai absolvise și trăia în mediul competitiv al universității. I-am spus lui Kim că, după absolvire, voiam să mă mut într-un oraș precum Provincetown. Mă gândeam că, odată ce aveam să depășesc amenințarea termenelor-limită și ritmul alert impus de viață, aveam să trăiesc în sfârșit calmul pe care căutasem să îl obțin toată viața. Mă gândisem adeseori să mă mut într-un loc liniștit după absolvire, dar, pe măsură ce ideea se contura în cuvinte — devenea tangibilă —, deveneam neliniștit.

Nu cumva căzusem deja în capcana vieții trăite în viitor? Trebuia să aștept până la absolvire? Eu și Kim am lucrat mult la această carte, am vorbit și ne-am gândit la problema fericirii. Am discutat despre modul în care, în ciuda faptului că ne aflam într-un mediu competitiv, cu multă muncă și trăiam într-un ritm alert, puteam să fim totuși calmi. Kim a spus: „Calmul trebuie să fie interior. Dacă ești fericit, acea fericire este transmisibilă — o porți cu tine oriunde ai fi"; a făcut o

pauză și a adăugat: „exteriorul contează, dar *nu ne face* fericiți."

Ne imaginăm adesea că atunci când vom ajunge la o destinație, ne vom simți împliniți, calmi și pregătiți să fim fericiți. Ne spunem că, odată ce vom atinge anumite scopuri, vom putea fi liniștiți în sfârșit. Ne spunem că acest lucru se va întâmpla după ce vom absolvi ori vom obține titularizarea, vom face destui bani, vom avea o familie și copii sau vom atinge acele scopuri care se pot schimba pe parcursul vieții. Și totuși, în cele mai multe cazuri, imediat după ce am ajuns la destinație, ne întoarcem la nivelul de bază al stării noastre de bine. Dacă, în mod normal, suntem neliniștiți și stresați, acele sentimente vor reveni după ce ne-am atins scopul care credeam că ne va schimba viața.

O mare parte din tensiunea maratonului vieții provine din necesitatea de a simți că deținem controlul asupra viitorului. Maratonistul trăiește cu întrebarea „și *dacă*?", nu își pune problema lui „ce *este*?" — așadar, într-un viitor ipotetic tensionat, nu într-un prezent calm. Și dacă nu mă descurc la examen? Și dacă nu voi obține o promovare? Dacă nu îmi voi putea permite să plătesc ipoteca noii mele case? În loc să trăiască aici și acum, el procedează ca în cuvintele poetului Galway Kinnell, „aruncă umbrele așteptării asupra luminii experienței".

Urmează apoi cei care, blocați în trecut, nu își permit să se bucure de clipa prezentului. Repetă istoriile pline de insatisfacții, încercările de a trăi mai întâi ca maratoniști și apoi ca hedoniști; meditează la relațiile pe care au încercat să le reînvie fără succes, multele joburi pe care le-au avut, fără să își găsească vocația. Trăiesc mereu trecutul, sunt preocupați de justificarea nefericirii lor, renunță la potențialul de fericire din viața lor. În loc să rămânem sclavii trecutului nostru sau ai

propriului viitor, trebuie să învățăm să profităm de ceea ce avem în față și în jurul nostru în clipa prezentă.

Reușita...

Unul dintre obstacolele comune ce stau în calea fericirii este faptul că ne așteptăm ca un lucru — o carte sau un profesor, o prințesă sau un cavaler, o realizare, un premiu sau o revelație — să ne aducă starea de beatitudine eternă. Deși toate aceste lucruri pot contribui la confortul nostru, cel mult ele formează o mică parte din mozaicul unei vieți fericite. Noțiunea de fericire din poveștile cu zâne — anume convingerea că un lucru anume ne va dărui o viață fericită până la adânci bătrâneți — conduce în mod inevitabil la dezamăgire. O viață fericită — sau mai fericită — este rareori determinată de un eveniment extraordinar care ne va schimba viața; ea este determinată în mod exponențial, experiență cu experiență, moment cu moment.

Pentru a realiza, pentru a transforma în realitate potențialul vieții pentru Moneda Supremă, trebuie să acceptăm faptul că „asta este" — că viața este formată din lucruri obișnuite, din evenimentele de zi cu zi, din detaliile unui mozaic. Trăim o viață fericită atunci când obținem plăcere și un sens al vieții din petrecerea timpului alături de cei dragi, când învățăm ceva nou sau ne implicăm într-un proiect la locul de muncă. Cu cât zilele ne sunt mai pline de aceste experiențe, cu atât devenim mai fericiți. *O viață fericită este* formată *din lucruri simple, și nimic mai mult.*

REFERINȚE

Amabile, T.M., Hadley, C.N., and Kramer, S.J. (2002). Creativity Under the Gun. *Harvard Business Review*, August 1.

Argyris, C. (1976). Single-Loop and Double-Loop Models in Research on Decision Making. *Administrative Science Quarterly*, 21, 363–375.

Badaracco, J.L. (1997). *Defining Moments*. Harvard Business School Press.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.

Bellah, R.N., Madsen, R., Sullivan, W.M., Swidler, A., și Tipton, S.M. (1996). *Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life*. University of California Press.

Bem, D.J. (1996). Exotic Becomes Erotic: A Developmental Theory of Sexual Orientation. *Psychological Review*, 103, 320–335.

Bem, D.J. (1967). Self-Perception: An Alternative Interpretation of Cognitive Dissonance Phenomena. *Psychological Review*, 74, 183–200.

Benson, H. (2000). *The Relaxation Response*. Harper.

Bexton, W.H., Heron, W., și Scott, T.H. (1954). Effects of Decreased Variation in the Sensory Environment. *Canadian Journal of Psychology*, 8, 70–76.

Boldt, L.G. (1999). *Zen and the Art of Making a Living: A Practical Guide to Creative Career Design*. Penguin.

Branden, N. (1985). *The Psychology of Romantic Love*. Bantam.
Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam Books.
Branden, N. In Ayn Rand (1989). *The Virtue of Selfishness*. New American Library.
Brickman, P., Coates, D., și Bulman, R.J. (1978). Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927.
Bronner, E. (1998). College Freshmen Aiming for High Marks in Income. *New York Times*, January 12.
Buckingham, M., și Clifton, D.O. (2001). *Now, Discover Your Strengths*. Free Press.
Burton, C.M., și King, L.A. (2004). The Health Benefits of Writing About Intensely Positive Experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150–163.

Campbell, J., și Moyers, B. (1991). *The Power of Myth*. Anchor.
Collins, J., și Porras, J.I. (2006). *Afaceri clădite să dureze*, Curtea Veche Publishing.
Collins, M. (1992). *Ordinary Children, Extraordinary Teachers*. Hampton Roads.
Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. Freeman.
Covey, S.R. (2004). *The Seven Habits of Highly Effective People*. Free Press.
Csikszentmihalyi, M. (2007). *Starea de flux. Psihologia experienței supreme*. Curtea Veche Publishing.
Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper and Row.
Csikszentmihalyi, M., și Lefevre, J. (1989). Optimal Experience in Work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815–822.

Damasio, A.R. (1995). *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. Avon Books.
Davidson, J.R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., și Sheridan, J.F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564–570.
Diener, E., și Seligman, M.E.P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13, 80–83.
Diener, E., și Suh, E.M. (2003). *Culture and Subjective Well-Being*. The MIT Press.
Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., și Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.

Emmons, R.A. (1999). Religion in the Psychology of Personality. *Journal of Personality*, 67, 873–888.
Emmons, R.A., și McCullough, M.E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press.

Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
Foster, D.J., și Wilson, M.A. (2006). Reverse Replay of Behavioural Sequences in Hippocampal Place Cells During the Awake State. *Nature*, 440, 680–683.
Frankl, V.E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
Fredrickson, B.L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.

Gardner, J. (1990). *On Leadership*. Free Press.
George, J.M. (1991). State or Trait: Effects of Positive Mood on Prosocial Behaviors at Work. *Journal of Applied Psychology*, 76, 299–307.
Gilbert, D.T. (2008). *În căutarea fericirii*. Curtea Veche Publishing.
Gilbert, D.T., Pinel, E.C., Wilson, T.D., Blumberg, S.J., și Wheatley, T.P. (1998). Immune Neglect: A Source of Durability Bias in Affective Forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 617–638.
Ginott, H.G. (1995). *Teacher and Child: A Book for Parents and Teachers*. Collier Books.
Goldberg, C. (2006). Is Instant Replay a Learning Tool? *Boston Globe*, February 20.

Goleman, D. (2008). *Inteligența emoțională*. Curtea Veche Publishing.

Goleman, D., Boyatzis, R., și McKee, A. (2007). *Inteligența emoțională în Leadership*. Curtea Veche Publishing.

Gottman, J.M. (2000). *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Three Rivers Press.

Hackman, J.R., și Oldham, G.R. (1976). Motivation Through the Design of Work: Test of a Theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16, 250–279.

Hatfield, E., Traupmann, J., Sprecher, S., Utne, M., și Hay, J. (1985). Equity and Intimate Relations: Recent Research. În W. Ickes (ed.), *Compatible and Incompatible Relationships*. Springer-Verlag.

Hebb, D.O. (1995). Drives and the C.N.S. (Conceptual Nervous System). *Psychological Review*, 62, 243–254.

Hendrick, S., și Hendrick, C. (2002). Love. În C.R. Snyder and S.J. Lopez (ed.), *Handbook of Positive Psychology*, 472–484. Oxford University Press.

Hoffman, M.L. (1991). Empathy, Social Cognition, and Moral Action. In W.M. Kurtines și J.L. Gewirtz (ed.), *Handbook of Moral Behavior and Development*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Isen, A.M., Clark, M., și Schwartz, M.F. (1976). Duration of the Effect of Good Mood on Helping: Footprints on the Sands of Time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 385–393.

James, W. (1907). *Pragmatism, a New Name for Some Old Ways of Thinking: Popular Lectures on Philosophy*. Longmans, Green, and Company.

Jung, C.G. (1955). *Modern Man in Search of a Soul*. Harvest.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: The Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.

Kadison, R. (2005). Getting an Edge — Use of Stimulants and Anti-Depressants in College. *New England Journal of Medicine*, 1089-1091.

Kahneman, D., Krueger, A.B., Schkade, D., Schwartz, N., și Stone, A.A. (2006). Would You Be Happier if You Were Richer? A Focusing Illusion. *Science*, 312, 1908–1910.

Kant, I. (1985). *Foundations of the Metaphysics of Morals*. Translated by L.W. Beck. Macmillan Publishing Company.

Kasser, T., și Ahuvia, A. (2002). Materialistic Values and Well-Being in Business Students. *European Journal of Social Psychology*, 32, 137–146.

King, L.A., Hicks, J.A., Krull, J., și Del Gaiso, A.K. (2006). Positive Affect and the Experience of Meaning in Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179–196.

Kotter, J.P. (1996). *Leading Change*. Harvard Business School Press.

Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley.

Layard, R. (2006). *Happiness: Lessons from a New Science*. Penguin.

Lillard, P.P. (1996). *Montessori Today: A Comprehensive Approach to Education from Birth to Adulthood*. Schocken Books.

Locke, E.A., și Latham, G.P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.

Loehr, J., și Schwartz, T. (2004). *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Time*. Free Press.

Lykken, D., și Tellegen, A.(1996). Happiness Is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7,186–189.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., și Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9, 111–113.

Maltz, M. (1999). *Psiho-cibernetica*. Curtea Veche Publishing.

Maslow, A.H. (1993). *The Farther Reaches of Human Nature*. Penguin.

McCullough, M.E., și Witvliet, C.V. (2002). The Psychology of Forgiveness. În C.R. Snyder și S.J. Lopez (ed.), *Handbook of Positive Psychology*, 446–458. Oxford University Press.

Murray, W.H. (1951). *The Scottish Himalayan Expedition*. J.M. Dent and Sons.

Myers, D.G. (2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55, 56–57.

Neyfakh, L. (2006). The Science of Smiling. *The Harvard Crimson*.

Nozick, R. (1977). *Anarchy, State and Utopia*. Basic Books.

Palmer, P. (1997). *The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life*. Jossey-Bass.

Pennebaker, J.W. (1997). *Opening Up*. The Guilford Press.

Perlow, L. (1999). The Time Famine: Towards a Sociology of Work Time. *Administrative Science Quarterly*, 44, 57–81.

Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Oxford University Press.

Peterson, P., Maier, S.F., și Seligman, M.E.P. (1995). *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*. Oxford University Press.

Pirsig, R.M. (1984). *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance: An Inquiry into Values*. Bantam Books.

Ricard, M. (2006). *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill*. Little, Brown and Company.

Rosenthal, R., și Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectation and Pupils' Intellectual Development*. Holt, Reinhardt and Winston.

Russel, B. (1930). *The Conquest of Happiness*. Horace Liveright.

Schnarch, D. (1998). *Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships*. Owl Books.

Seligman, M.E.P. (2004). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.

Seligman, M.E.P. (1990). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Pocket Books.

Sheldon, K.M., și Elliot, A.J. (1999). Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482–497.

Sheldon, K.M., și Houser-Marko, L. (2001). Self-Concordance, Goal Attainment, and the Pursuit of Happiness: Can There Be an Upward Spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 152–165.

Smiles, S. (1958). *Self-Help*. John Murray.

Smith, A. (1976). *The Theory of Moral Sentiments*. Oxford University Press.

Templeton, S.K. (2004). Happiness Is the New Economics. *Sunday Times*, December 5.

Tharp, T. (2005). *The Creative Habit: Learn It and Use It for Life*. Simon and Schuster.

Thoreau, H.D. (1995). *Walden; Or, Life in the Woods*. Dover Publications.

Watson, D. (2002). Positive Affectivity: The Disposition to Experience Pleasurable Emotional States. În C.R. Snyder și S.J. Lopez (ed.), *Handbook of Positive Psychology*, 106–119. Oxford University Press.

Williamson, M. (1996). *Return to Love: Reflections on the Principles of a Course in Miracles*. HarperCollins.

Wilson, J.Q. (1993). *The Moral Sense*. Free Press.

Wrzesniewski, A., and Dutton, J.E. (2001). Crafting a Job: Revisioning Employees as Active Crafters of Their Work. *Academy of Management Journal*, 26, 179–201.

Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P., și Schwartz, B. (1997). Jobs, Careers, and Callings: People's Relations to Their Work. *Journal of Research in Personality*, 31, 21–33.

Yalom, I.D. (1998). *The Yalom Reader: Selections from the Work of a Master Therapist and Storyteller*. Redactată de B. Yalom. Basic Books.

INDICE

(MPS) proces pentru, 132–133, 135, 139
a dori *versus* a trebui, 99
acces egal la, 118–119
Afluența timpului, 188
alegeri, 69, 100, 126, 165
Amabile, Teresa, 190
angajamente, 28, 105, 127
angajarea. *Vezi* Fericirea la locul de muncă
aprecierea, 44, 176
aprecierea sinelui, 85, 179
arhetipul fericirii, 33, 45, 54, 64
arhetipul hedonismului, 32, 43
arhetipul hedonistului, 39
arhetipul maratonistului, 33, 42
arhetipul maratonistului *versus*, 33
arhetipul maratonului vieții, 34
arhetipul nihilistului, 42
arhetipul nihilismului, 43
arhetipul succesului, 37
Aristotel, 11, 23, 29, 51, 142, 170, 195
atingerea lor, 94
autodisciplină, 28

Bacon, Francis, 142
bani, 12, 17, 37, 40, 41, 75–78, 84, 95–98, 195, 205
beneficiu prezent și viitor, 16, 33, 46, 64–65, 67, 102, 110, 147, 159, 162, 166, 168, 177, 203
beneficiu prezent, 32–34, 45–47, 54, 123, 147
beneficiu viitor, 32–34, 45–47, 54, 69, 80, 124
Ben-Shahar, Tami, 8, 102, 170
Benson, Herbert, 49
bogăție și fericire, 17, 52, 64, 77, 79, 98
bogăție. *Vezi și*: Bani; Moneda Supremă
Boldt, Laurence G., 82

Branden, Nathaniel, 7, 56, 71, 85–86, 124, 149, 179–180
Brickman, Philip, 92
Buddha, 198
Bunăvoință și egoism, 159–162
Byron, Lord, 142

calmul, 204
Campbell, Joseph, 103
cantitate și calitate, 67, 191
capitalism, 194
Carter, Ebony, 139
câștigători la loterie, 92
cerc al creativității, 146
cercul fericirii, 8
Churchill, Winston, 194–195
Claudian, 31
Collins, Marva, 74–76
comitetul de fericire personală, 106
comitetul fericirii, 105–106
concentrarea asupra fericirii, 49
concordant cu sinele, 96–100, 102–105
confort și scopuri, 88, 91
Confucius, 11, 23
controlul asupra viitorului, 205
Cooperrider, David, 174
crearea unor ritualuri, 27
creativitate, 23, 73, 146, 190
Csikszentmihalyi, Mihalyi, 12, 42, 112–114, 119–120, 122, 127
cultivarea, 153
cum să devii mai fericit, 16, 26–28, 72, 101, 136, 196
cum să ne concentrăm asupra fericirii, 197
cum să strălucești, 176, 178
curaj, 98, 129, 139

Dalai Lama, 29, 195
Damasio, Antonio, 56
Davidson, Richard, 49
descrierea jobului, rescriere, 140
depresia, 11–12, 25, 41, 80, 83, 97, 117, 151, 186–187, 196–197
descrierea, 34, 140
detriment prezent, 34
detriment viitor, 34
Diener, Ed, 53, 88, 118, 142
dincolo de starea de fericire temporară, 170
divorț, 150–151
doze de fericire, 17, 164, 166–169
dragoste necondiționată, 145
dragoste și sacrificiu, 148
dragoste și determinare, 75
dragoste. *Vezi și* Relații romantice

dragostea necondiționată, 143–147
drumul carierei, 90, 93–94, 110
Dryden, John, 167
Dutton, Jane, 130, 136

Edison, Thomas, 90
educație și fericire, 16, 109
egoism și bunăvoință, 159
Einstein, Albert, 21
Eliot, George, 185
Elliot, Andrew, 96
Emerson, Ralph Waldo, 23, 74, 134, 160
Emmons, Robert, 30, 194
emoții, 16, 24, 26, 30, 41, 48, 50, 54–57, 59, 65, 69, 77, 78, 80, 112, 118, 120, 144, 161, 171
emoțiile ca mare egalizator, 118–119
eroarea celor medii, 172
eșec, disperare cauzată de, 57
eșec și dezamăgire, 46
eșecuri din trecut, 43
exerciții care solicită reflexia și acțiunea, 15
exerciții „infinit-regresivului *de ce*", 52
exerciții, 16, 28, 30, 49, 50, 69, 106
exercițiul celor patru cadrane, 47–48
exercițiul construirii unei hărți a vieții, 70, 140, 191
exercițiul cu privire la Harta fericirii, 87, 175, 184
exercițiul formării propozițiilor pentru, 85
exercițiul meditație asupra bunăvoinței, 162
exercițiul Oglinda integrității, 71
exercițiul scrisorii de mulțumire, 154
exercițiul păstrării unui jurnal, 16, 30, 47, 124
existența cu un scop. *Vezi și*
existența hedonistă *versus* a maratonistului, 16
explicația fericirii, 51

faliment emoțional, 17, 82–84, 88
falsitatea momentelor trecătoare și, 36
fericire, 8, 9, 13, 17, 18, 22, 24, 25, 27, 34, 52, 137, 179, 195
fericire negativă, 38
fericirea ca scop principal, 137
fericirea durabilă, 22–23, 46, 144, 147, 172, 174, 176
fericirea, sursă, 24
fericirea în educație, 16, 109
fericirea în relații, 17, 142
fericirea la locul de muncă, 125, 128, 133

fericirea, explicarea, 10, 16, 19, 47, 51, 53–54, 178
fericirea. *Vezi și* Moneda Supremă
flux, 112–116, 120, 123, 128, 185, 189–190, 203
Frank, Anne, 9
Frankl, Viktor, 65–66, 84
Fredrickson, Barbara, 161
Freud, Sigmund, 65–66

Gandhi, 203
Gardner, John, 42
găsirea chemării, 61, 103, 130–131
gemeni, studii, 171, 173
gene, 171–172
George, Jennifer, 161
Gilbert, Daniel, 92
Goethe, Johann Wolfgang von, 91
Goleman, Daniel, 27, 83, 112
Gottman, John, 152, 154

Hackman, Richard, 7, 127
Harbison, Anne, 124
hartă, fericire, 87, 140, 152, 187, 191–192
Hatfield, Elaine, 150
Hebb, Donald, 121
Hendrick, Clyde, 188
Hendrick, Susan, 188
Hobbes, Thomas, 177
hobby-uri, 41, 72, 87, 139, 168
Holmes, Oliver Wendell, 14, 193
Houser-Marko, Linda, 98, 165
Hume, David, 52

idealism și realism, 61
iertare, 200–201
iluzii, 47
iluzii cu privire la fericire, 38, 93
importanța prieteniei, 53, 142, 148, 155
inteligență emoțională, 112
intimitate profundă, 151
intimitate sinceră, 152
intimitatea, 154
invidie, 35, 197
Isen, Alice, 161

în modelul hamburgerului, 31–34, 46
în patru cadrane, 34, 47–48
în relații, 16–17, 25, 42, 46, 53, 92, 104, 136–138, 142, 147–152, 155, 174, 199, 203, 205

James, William, 10, 29
Jung, Carl, 78
jurnal al gratitudinii, 30

Kabat-Zinn, Jon, 49
Kahneman, Daniel, 80, 174, 186

Kamin, Ohad, 7, 101
Kant, Immanuel, 160
Kasser, Tim, 97, 188
Kennedy, John F., 90
King, Laura, 53, 67
Kinnell, Galway, 205

LeFevre, Judith, 120
Leonardo da Vinci, 14
limitări, generate de sine, 18, 176, 178
Lincoln, Abraham, 176
listarea dozelor de fericire, 17, 164, 166–169
Longfellow, Henry Wadsworth, 125
Lykken, David, 171
Lyubomirsky, Sonja, 53, 172

Maltz, Maxwell, 170
mariaj, 150
Marva Collins, 74–76
Marx, Karl, 196
Maslow, Abraham, 69, 102, 130
materialist, 82, 196–197, 199
McCullough, Michael, 30, 194
Meaning (sens), Pleasure (plăcere), Strengths (puncte forte), 132
medicamente, psihiatrice, 66
meditație, exercițiu, 16, 18, 28
meditații despre fericire, 49, 157
moartea, confruntarea cu, 181
modelul „a face dragoste", 17, 109–110
modelul hamburgerului, 32
modelul înecului, 17, 109–110, 115
modelul fericirii, 32
modelul maratonistului, 111
Montaigne, Michel de, 162
Montessori, Maria, 169
Morgan, J.P., 191
Moyers, Bill, 103
munca egalizată cu durerea, 121
munca, prejudecata, 120–121, 140
Murray, Bill, 93
Murray, William H., 90
Myers, David, 79, 88, 118, 142

neajutorarea învățată, 43
necondiționat, 17, 143–147
neputința învățată, 93, 173
nevoia de a mânca, 55
nivelul de bază al fericirii, 171, 173
Nozick, Robert, 58

oameni plictisiți, 41, 114–115
obiceiuri, 27, 29, 31, 72, 105, 122, 167
obstacol intern, 26
obstacole în calea fericirii, 25–26, 66, 89, 116, 206

optimism și, 74

Palmer, Parker, 120
pasiuni, 60, 126, 131–132, 134, 147, 151–152
păstrarea unui jurnal, 16
Pavlov, Ivan, 31
percepția creativității, 190
percepția fericirii, 195–199
percepția sinelui, 106
percepție materială, 98, 194–197
Percepție, fericire, 138
Pirsig, Robert M., 93, 137
plăcere, 16–17, 24, 28, 32, 35, 39–41, 46, 54, 56–58, 64–65, 71, 128, 132–135, 147
plăcere și sens, 16 17, 51, 54, 58–59, 65, 68, 70, 111–112, 126, 129, 132–135, 140, 147–150, 154, 159, 161–162, 167, 174, 176, 179, 195, 206
Platon, 11, 23
potențial și fericire, 62, 96, 120, 137, 140, 172, 174, 205
potențial, 63, 151, 191, 199, 206
povestea lui Timon, 34–37, 42, 44
prejudecata muncii, 120–121, 140
presiunea timpului, 190
prevalența, 194, 196
prieteni, 8, 142, 148, 159, 166–167, 169, 181
principiul lasagna, 68, 72
procesul celor trei întrebări, 139
programul educațional, 123–124
propriul eu, 69, 96–97, 145–146, 149
prosperitate materială și, 12, 79–81
psihologia pozitivă, 9, 11–14, 25

ranchiună, 200
realism și idealism, 61
relații romantice, 148
resentimente, 200
Revoluția Fericirii, 193, 196–197, 203
revoluția științifică *versus*,
revoluția științifică, 193–194
revoluție pașnică, 196
revoluția conflictului, 200
ritualuri, 27–30, 72, 105, 169, 192
Ritualuri negative, 72
rolul scopurilor, 93
rolul, 13, 88
Russell, Bertrand, 63
Ryan, Richard, 97

sacrificiu, 148–149, 160, 162
schimbare, 15, 27–29, 48, 55, 72, 85, 87, 106, 129,

138–139, 168, 196–197, 199, 203
Schkade, David, 172
Schnarch, David, 151–152
Schwartz, Norbert, 186
scopuri, 14, 22, 38–39, 44, 52–54, 60–61, 63, 79, 84, 88–89, 91–96, 98, 102, 165, 195, 205
scopuri concordante cu sinele, 104
scrisoare de mulțumire, 154
Seligman, Martin, 13, 43, 54, 142, 154
sens și plăcere, 16, 65, 111, 112, 126, 129, 132–135, 138, 147
sens, 16, 41, 51, 54, 58–61, 103, 122, 127, 137, 144, 146, 162
sentimentul de gol lăuntric, inerent, 21
setarea, 17, 60, 88, 102, 104, 128
sex, îmbunătățit, 151, 188
sfatul vocii interioare, 183
Shakespeare, William, 74, 82
Shaw, George Bernard, 60, 183
Sheldon, Kennon, 96, 165, 172
Simplificați! exerciții, 47, 188
simplitate *versus* complexitate, 14
simplitate, 188
sindromul „Și acum?", 81
sine, nucleic, 145
Smiles, Samuel, 116
Smith, Adam, 118, 162
sofismul sosirii, 44
spiritualitate, 59–60, 194
stabiliți un punct pentru fericire, 26–27, 172
Stone, Philip, 7, 9, 95
studiile gemenilor din Minnesota, 171, 173
sublinierea motivelor, 12
succes, 17, 22–24, 29, 35, 37, 52–53, 64, 89, 97, 112, 129, 133, 149, 190, 197
suferința, 22, 26, 32–33, 35, 38–41, 54–55, 57, 60, 64, 92, 109, 114–115, 118, 124, 189

teama de eșec, 110, 178
teama de fericire, 178
tehnica „Da, însă...", 179
tehnica încheierii propozițiilor, 85
Tellegan, Auke, 171
Thoreau, Henry David, 24, 69, 188
timp, 11, 102, 181–182
timp liber, 29, 71, 109, 116, 122, 142, 174
timp liber, valoarea lui, 46, 70, 72, 168
trăirea, 58, 119
Twain, Mark, 181

uciderea timpului, 102
urmărirea, 23, 64, 96–98, 123, 132, 161, 165, 198, 200

valoarea timpului liber, 46, 70, 72, 168
valori, 28, 35, 60, 71–72, 89, 97, 152, 165, 179
Van Doren, Mark, 109
Vezi și Fericirea la locul de muncă
viitor, control, 205
vocația, găsirea ei, 60

Watson, David, 94
Whitman, Harold, 159
Wieder, Marcia, 164
Williamson, Marianne, 177–178
Winnicott, Donald W., 146
Wrzesniewski, Amy, 130–131, 135–136

Yalom, Irvin, 181–182

Zen and the Art of Motorcycle Maintenance, 82, 93, 137
zona de Internet din timpul liber, 73, 192

CUPRINS

Mulțumiri 7
Prefață 9

PARTEA ÎNTÂI
Ce este fericirea?

1 Problema fericirii 21
2 Cum să împăcăm trecutul cu viitorul 31
3 Explicația fericirii 51
4 Moneda Supremă 74
5 Stabilirea scopurilor 88

PARTEA A DOUA
Aplicații practice

6 Fericirea în educație 109
7 Cum putem obține fericirea chiar și la locul de muncă 125
8 Fericirea în relații 142

PARTEA A TREIA
Meditații asupra fericirii

9 Prima meditație: Egoism și bunăvoință 159
10 A doua meditație: Doze de fericire 164

11 A treia meditație:
Dincolo de starea de fericire temporară 170
12 A patra meditație:
Îngăduie-ți să radiezi de fericire 176
13 A cincea meditație: Mizați pe imaginație 181
14 A șasea meditație: Nu vă grăbiți 185
15 A șaptea meditație: Revoluția fericirii 193

Concluzie 203
Referințe 207
Indice 215

Editor: GRIGORE ARSENE
Redactor: EMILIA VESA

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. Aurel Vlaicu nr. 35, București
tel: 021 222 57 26, 021 222 47 65
redacție: 0744 55 47 63
fax: 021 223 16 88
distribuție: 021 222 25 36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

În 2002, Tal Ben-Shahar a devenit titularul unui curs de psihologie pozitivă la Universitatea Harvard la care s-au înscris inițial opt studenți. În următorul an numărul acestora a ajuns la 885, iar de-a lungul timpului acest curs, care stă la baza cărții de față, a ajuns să fie cel mai popular de la Harvard, fiind audiat astăzi de aproximativ 20% din numărul total de studenți.

„O carte excepțională, scrisă cu un talent rar întâlnit. Este ușor de înțeles de ce textul acestui volum este cel mai popular curs de la Harvard."

Martin Seligman

„Dr. Ben-Shahar, unul dintre cei mai îndrăgiți profesori de la Harvard, este autorul uneia dintre cele mai bune cărți scrise vreodată despre cum să avem o viață fericită. Ar fi foarte înțelept din partea voastră să-i urmați sfaturile."

Ellen J. Langer

colecția cărți cheie 121

Din aceeași colecție, editorul vă recomandă:

Michael Kerrigan *Ce opțiuni am?*
Chip Heath & Dan Heath *Idei cu impact garantat*
Randy Pausch, Jeffrey Zaslow *Ultima prelegere*

CURTEA VECHE CĂRȚI CHEIE

pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează **www.curteaveche.ro**

Designul copertei: GRIFFON & SWANS creative services www.griffon.ro

Curtea Veche

începi să afli

ISBN 978-973-669-760-9

www.curteaveche.ro